

Treffen für Menschen mit Gesprächsbedarf



**Hast Du das Bedürfnis Dich mitzuteilen und
niemand ist da?**

**Wünschst Du Dir, dass Dir einmal jemand
wirklich zuhört?**

**Dann bist Du in dieser Gesprächsrunde
genau richtig!**

**Wir lernen in einer kleinen Runde
(maximal 6 Teilnehmer)
den anderen TeilnehmerInnen
mit Respekt und Aufmerksamkeit
zuzuhören.**

**Hier hast Du die Möglichkeit gehört zu
werden.**

Ort: **Yogastudio Hanna Heinen**
Zeit: **donnerstags von 17.30 bis 18.30 Uhr**
Kosten: **40 € für 4 Treffen**
(fortlaufende Veranstaltung)

Die Termine werden immer gemeinsam im Voraus
für 4 Treffen festgelegt.

Da wir eine kleine Gruppe bleiben, mit maximal
6 Teilnehmern, hat jeder die Möglichkeit über die
eigenen Empfindungen und Bedürfnisse zu
sprechen. Über schöne und weniger schöne
Erlebnisse zu berichten und erhält durch die
Aufmerksamkeit der anderen Teilnehmer den
Rahmen, den er/sie braucht, um sich
angenommen und verstanden zu fühlen.

Wir sprechen nicht über politische Themen und der
Fokus bleibt überwiegend bei der eigenen Person
(keine Diskussionsrunde über unliebsame
Mitbürger).

Wir beginnen jede Gesprächsrunde mit einer
kleinen Lockerungs- / und Entspannungsübung.

Wenn Du Dich inspiriert oder angesprochen fühlst,
dann melde Dich gerne.

Das **erste** Treffen ist geplant für

Donnerstag, 20. September 2018

Es müssen mindestens 3 Teilnehmer angemeldet
sein und bezahlt haben (Anzahlung 10 Euro).
Ansonsten verschiebt sich das Treffen auf einen
späteren Zeitpunkt, bis zum Erreichen von
mindestens 3 TeilnehmerInnen.

Zu meiner Person:

Hanna Heinen

Yogalehrerin BYV seit 2003

Psychologische Yogatherapeutin (ab Herbst 2018)

Yogastudio Hanna Heinen

Brählesgasse 15

70372 Stuttgart – Bad Cannstatt

Telefon: 0176-96979314

E-Mail: hannahheinen@yahoo.de

Website: www.yogastudio-hannaheinen.de

Yoga

Ruhe
Loslassen
Entspannen
Bei sich selbst ankommen