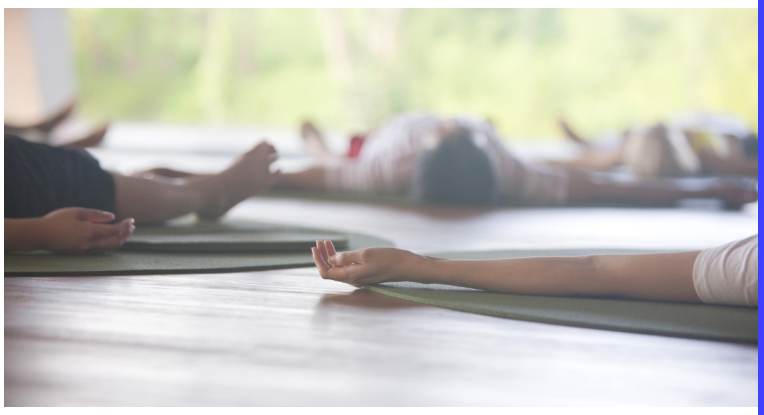
# Gruppe für Körper und Bewegung



## Zeit - Weite - Vitalität

Über Bewegung und achtsame Körperwahrnehmung
wieder zu sich kommen.

Anschluss finden an die eigene Vitalität.

Dr. Susanne Gentzsch - info@susannegentzsch.de

In der Praxis medosophos
Rutschbahn 11 a | 20146 Hamburg

Egal, ob in einer schwierigen Lebensphase oder in einem "normalen", dicht gedrängten Alltag – die Fähigkeiten, Pause zu machen, Abstand zu nehmen und sich mit seinen Bedürfnissen zu spüren, sind wesentliche Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Bewegungen besonders aus dem Yoga, aber auch Qigong und die ganz eigenen Bewegungen sind hier hervorragend geeignet. Sie werden dabei Kraft und Dynamik, Dehnung und Beweglichkeit erleben - und immer wieder Ruhe und Achtsamkeit. Sich selber Aufmerksamkeit schenken. Das Nachspüren üben.

Auf diese Weise unterstützen Sie Ihren Körper in seinem Streben nach Ausgeglichenheit, und das persönliche Wohlbefinden verbessert sich spürbar.

## Zeiten und Dauer:

Donnerstags: 18.15 - 19.30 Uhr - 8 Termine

## Ort:

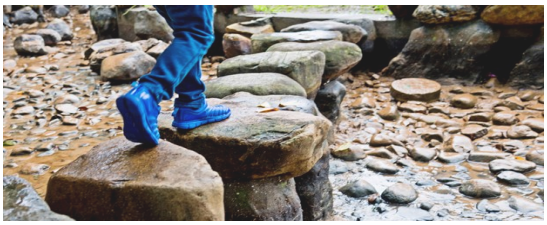
Praxis Medosophos

Rutschbahn 11a, 20146 Hamburg (Grindel)

## Kosten:

Einzelner Termin: 15 Euro/ 4er-Karte: 50 Euro

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

## Kontakt und Anmeldung:

Dr. Susanne Gentzsch
Tel.: 0175-169 37 43 www.susannegentzsch.de