



## **„Körper-Zeit“**

### **Jahresgruppe**

Sich selbst Aufmerksamkeit schenken, seinen Körper und seine Bedürfnisse wahrnehmen, ihn pflegen und verwöhnen - innen wie außen -, sich Zeit für sich selbst nehmen, entschleunigen, die Seele baumeln lassen, sich seiner Gefühle bewusst werden, der eigenen Liebe näherkommen, etwas ganz anderes für sich selbst tun



## **Inhalte**

Bearbeiten eigener Themen, thematische Schwerpunkte, Heilendes, Pflegendes, meditative Elemente, Körperübungen und mehr

## **Zeit:**

09:30 - 15:30 Uhr

## **Termine 2023:**

05.02., 02.04., 07.05.,  
17.09., 29.10., 05.11.

## **Kosten:**

600,00 € (10 Raten à 65,00 €)

## **Veranstalter:**

Maria Elisabeth Holtkamp  
Heilpraktikerin  
Klessener Straße 33  
14662 Friesack  
0162/1675157  
[www.hp-holtkamp.de](http://www.hp-holtkamp.de)