

Lebendige Kräfte in sich spüren und erleben

Begleiteter ABSR Gruppenkurs - online

Wenn du in einen lebendigen Kontakt mit deinen Seelenkräften kommen willst, aus dem Inneren heraus bewusst Entscheidungen treffen möchtest und mit mehr Frieden und Gelassenheit hektische Alltage und stressige Situationen meistern willst, dann bist du hier richtig.

ABSR steht für **Aktivitäts Basierter Stress Reduktions** – Kurs. Dieser Kurs schenkt Dir in achtsamer und liebevoller Begleitung lebenspraktische Übungen von Rudolf Steiner, um mit den sieben Arten von Nervosität umgehen und an ihnen wachsen zu können.

Du erfährst mit den entsprechenden Eurythmie-Übungen die lebendigen Kräfte deiner Energiekörper und der Ätherkräfte. Die Betrachtung der sieben zugehörigen Planeten erweitern dein Verständnis des Eingebettet-Seins in die Kräfte des Kosmos, die zur Selbstentwicklung zur Verfügung stehen.

Der Kurs ist ebenso eine begleitende Unterstützung für Menschen mit Stress, Depression, Burn out, Ängsten, psychosomatischen Leiden sowie posttraumatischen Belastungsstörungen.

Du kommst zu dir selbst. Du stärkst dein Vertrauen in dich und deine innewohnenden Potenziale. Du erweiterst deine Wahrnehmung und kannst im Alltag resilienter und selbstbestimmt mit Herausforderungen umgehen.

Dieser Kurs ist ohne Vorkenntnisse als eigenständiger Kurs buchbar. Die Wochenabfolge findet in umgekehrter Reihenfolge zum grundlegenden ABSR Kurs statt.

8 Wochen von 21. Januar 2024 bis 17. März 2024

Sonntags von 18:00 -19:00 Uhr per zoom-meeting

Was erwartet Dich?

- Wöchentliche Videos mit Übungen und Anleitungen zur Eigenpraxis
- Wöchentliches online-Treffen mit Rückblick und Austausch
- Gemeinsame Praxis der Eurythmieübungen, aufbereitete praxisorientierte Alltagsübungen und Betrachtung der jeweiligen Planeten
- Liebevolle und achtsame Begleitung in einem sicheren Rahmen der Gemeinschaft
- Freude, Humor, Mut und Ausdauer für deine tägliche Praxis

Kosten

- Normalpreis € 275, ermäßigter Preis für kleinere Geldbörsen ist € 175
- Für Teilnehmer:innen des ABSR – Forschungsprojektes gilt ein ermäßigter Teilnahmepreis: bitte kontaktiert uns dazu per email!

Kursleitung:



Karin Wiemers
Zertif. ABSR Coach
Waldorfpädagogin
Loheland-Gymnastiklehrerin



Verena Hetzmanseder
Zertif. ABSR Coach
Coach & Trainerin für
Selbstentwicklung und
Stressmanagement