

KOMME WIE DU BIST.  
WIR FREUEN UNS AUF DICH.

**MANUELA JÄNICKE, AHNSEN**

Heilpraktikerin  
Physiotherapeutin  
ILP-Therapeutin

als Gastdozentin:

**ANDREA SEIDEL, OSNABRÜCK**

Master-Coach, DVNLP

Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation, Steyerberg

TERMINE UND ORT

SIEHE EINLEGER

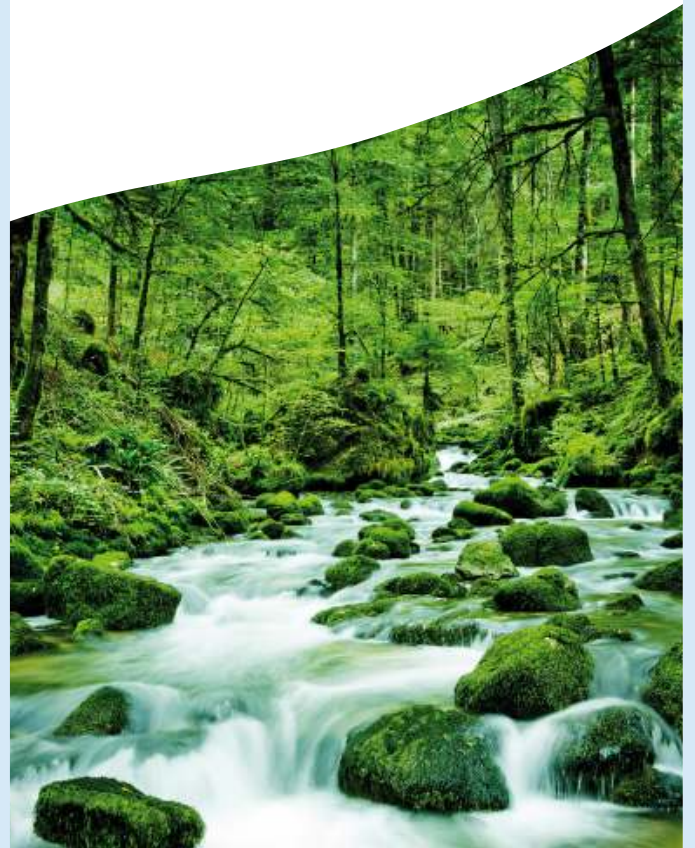
WEITERE INFOS UND ANMELDUNG

[www.manuela-jänicke.de](http://www.manuela-jänicke.de)

# FREIRAUM

...ein lebendiger Raum der Begegnung, der  
Inspiration, des Lernens und des bewussten Seins

für dich





## WIR SCHÖPFEN AUS UNSEREN PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN, DIE WIR GERNE TEILEN.

Der menschliche Organismus folgt den rhythmischen Bewegungen der Natur.

Wir alle kennen diese natürlichen Veränderungen im Laufe der Zeit und dennoch geraten sie heute mehr und mehr in Vergessenheit. Wir gestalten unser Leben ohne Rücksicht auf diese inneren und äußeren Schwankungen.

Um uns wieder mit den eigenen tiefen Strömungen zu verbinden, laden wir euch ein, aus dem Alltag herauszutreten.

In einem geschützten Raum kreieren wir gemeinsam einen nährenden und heilsamen Ort, der uns erlaubt mit uns und unseren Gefühlen in Kontakt zu treten, Gedanken auszutauschen und zu klären, sowie Erfahrungen zu teilen.

So können wir unseren Rhythmus wieder in Fluss bringen.



### METHODEN

- bewusste Körperwahrnehmung
- Anleitung zu einfachen Übungen
- Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung
- themenspezifisches Wissen
- geistige Inspiration
- wertschätzende Kommunikation

