



# Tiefenkontakt

## Seminare Massagen



Kontakt zu sich selbst



Kontakt zwischen uns



Kontakt zum eigenen Körper



## Kontakt zu sich selbst

### Achtsamkeitstraining

Sie tun viel und vieles gleichzeitig, sind effektiv und überall zu erreichen. Denken Sie manchmal, dass das Leben mehr sein sollte als ein Lauf im Hamsterrad?



In diesem Kurs geht es darum, ...

- sich selbst bewusst wahrzunehmen.
- die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.
- Achtsamkeit mit dem Körperscan etc. zu üben.

**Start: 17. Sept.** von 20 - 22 Uhr  
8 Termine mittwochs

195 Euro

### Einführung in die Meditation

Brauchen Sie Ruhe in Zeiten der Hektik?  
Eine Auszeit der Gedanken?

In diesem Kurs lernen Sie unterschiedliche Techniken kennen, um die passende für Sie zu finden. Unter anderem werden Körperhaltung, Atmung und der Umgang mit Gedanken Thema sein.

8 Termine mittwochs  
von 18:00 – 19:30 Uhr  
(über 9 Wochen verteilbar)

**Einstiegstermine:**  
**13. Aug. / 17. Sept. / 29. Okt.**  
145 Euro



*Regine Landwehr*  
Meditationskursleiterin  
nach Yoga Vidya



## Kontakt zum eigenen Körper



### InTouch® Massage

Möchten Sie sich etwas Gutes tun?  
Ihren Körper in seiner Tiefe wahrnehmen?

Die Intouch® Massage hilft, verspannte Muskeln zu lockern, und bringt Ihre Körperenergien in den Fluss. Bei achtsamer Berührung können Sie innerlich weit werden.

Diese Massage wird ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Elemente aus klassischer Massage, Lomi Lomi sowie Thaimassage verweben sich zu Ihrer persönlichen Massage.

Dauer: eine Stunde inkl. Vor- und Nachgespräch  
**60 Euro**

*Regine Landwehr*  
InTouch® Massage  
Therapeutin



**Wo?** Praxisgemeinschaft AlsterP13  
Alsterchaussee 13 (Verlängerung Hallerstraße)  
20149 Hamburg-Rotherbaum

**Termine** unter Tel: 040 / 7718 6147  
**Kursanmeldung** unter [www.tiefenkontakt.de/termine](http://www.tiefenkontakt.de/termine)