



## AKTUELLE WORKSHOPS

1. **29.01.2024** **LEBEN IN SCHMERZ - FREIHEIT I**  
18.00h – 20.30h – 47 Euro Gruppe bis max. 8 Personen
2. **05.02.2024** **LEBEN IN SCHMERZ - FREIHEIT I**  
18.00h – 20.30h – 47 Euro Gruppe bis max. 8 Personen
3. **06.05.2024** **LEBEN IN FREIHEIT II**  
18.00h – 20.00h – 42 Euro Gruppe bis max. 15 Personen

Die Workshops am 29.01. u. 05.02. finden beide im Tanzclub Bravo, Humboldtstrasse 13 in Spaichingen statt. Der Workshop am 06.05. findet bei gutem Wetter draußen statt 😊

Anmeldungen möglich per Telefon: 0177 8332995 und/oder Mail – [info@christine-diehl.net](mailto:info@christine-diehl.net)



## LEBEN IN SCHMERZ - FREIHEIT I – jeweils von 18.00h – 20.30h

1. 29.01.24: Teil I – Kopf- Schultern – Arme – oberer Rücken
2. 05.02.24: Teil II – unterer Rücken – Hüfte – Beine - Knie

Löse Engpassstellen und Sorge durch das Erlernen von Schmerzfrei-Formen und Light-Osteopressurpunkten nach **Liebscher & Bracht** für einen SCHMERZFREIEN Alltag.

Wie oft quälst Du Dich mit **Kopfschmerzen** durch den Tag, fällst am Abend mit einem **angespannten Nacken** ins Bett, kannst Deine **Schultern und Arme** nicht frei bewegen, „**schießt**“ **es Dir in den Rücken** oder Deine **Knie** melden sich mit **stechendem Schmerz** beim Laufen?

Lerne durch diese schnell wirkenden Übungen, Deine Muskeln wieder zu entspannen, auszubalancieren und verstehen, warum es wichtig ist, für einen schmerzfreien Alltag alle Bewegungswinkel, zu denen Dein Körper fähig ist, spielerisch einzubauen, so dass sogar Dein Ego gemeinsam mit Deinem Inneren Schweinehund Spaß daran hat 😊 Am Ende des Workshops darfst Du nach „getaner Arbeit“ in eine wohlverdiente Entspannung eintauchen und Deinem Nervensystem Zeit schenken, sich zu regenerieren und die Entspannung in Deinen Muskeln zu integrieren. Ein weiterer „Nebeneffekt“ durch die Teilnahme an diesen beiden Workshops, ist das automatische Auflösen blockierender Muster im körpereigenen Zellsystem.

Festgesessene Strukturen, können sich ohne weiteres Zutun „einfach“ auflösen. Ein Effekt von Freiheit und Lebendigkeit wird spürbar tiefer und die Fähigkeit von Akzeptanz und Freude kann verstärkt auftreten.

Du erhältst am Ende des Workshops ein Handout mit den jeweiligen Übungen aus der Stunde und auf Wunsch auch per Audio-Datei.

Die Audioaufnahmen haben den Vorteil, dass Du Dir die Übungen nicht merken musst und sie quasi „in Begleitung“ auch zu Hause durchführen kannst 😊 Willst Du mehr wissen? Dann melde Dich gerne per Mail/und oder Telefon bei mir.

Ich freue mich, auf Dein Dabei sein und das gemeinsame Eintauchen in mehr Leichtigkeit auf körperlicher, seelischer und mentaler Ebene.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig – Bitte bring bequeme Kleidung zur Stunde mit, ein paar warme Socken und den sogenannten Zwiebel-Lock, da es kalt, aber auch sehr warm werden kann ☺ - Für Wasser und Tee ist gesorgt ☺

**29.01. u. 05.02.2024 jeweils von – 18.00h – 20.30h – 47 Euro Gruppe bis max. 8 Personen**



### 3. LEBEN IN FREIHEIT II – 06.05.2024 – von 18.00 – 20.00h

Oft sind wir im Alltag in Situationen „gefangen“, die uns nicht das tun lassen, was wir eigentlich wollen. Wie oft passiert es, dass wir den Impuls verspüren etwas zu tun, das gerade nicht in den Moment „passt“?

Wir möchten zum Beispiel eine Idee umsetzen und noch bevor wir es beginnen, hindert uns der Satz „Es funktioniert sowieso nicht, wenn überhaupt dann nur bei den anderen....“ – oder „Jetzt nicht, das geht nicht, später vielleicht, oder erst im nächsten „Leben““.....

Oder wir würden uns gerne mehr Zeit nehmen, zum einfach SEIN und tun es nicht, weil wir befürchten sonst unseren Job zu verlieren und auch, „weil es sich nicht gehört, einfach das zu machen, wonach einem gerade ist, man muss ja schließlich arbeiten, dafür sind wir hier!!!“

Oder auch kommt in Verbindung mit einer Idee gleich die Angst, „was, wenn es nicht funktioniert? – was, wenn ich die falsche Entscheidung treffe? – was, wenn ich jemanden enttäusche?.....“

Wie oft tust Du nicht das, was Dein Inneres möchte, aufgrund festgefahrener Strukturen, die die vermeintliche Sicherheit und Halt bedeuten? Was würde passieren, wenn Du ein oder auch zwei Ideen in die Tat umsetzen würdest?

Welches „Haus würde zusammenfallen“? Welche Kraft würde spürbar? Und wer würde damit beginnen sich zu zeigen?

Wer neugierig ist und erfahren möchte, was sich hinter dem Workshop **FREIHEIT** versteckt: Melde Dich an unter unten genannter E-Mail oder Telefon ☺

Mit Übungen aus verschiedenen Yogarichtungen kann klar werden, was Du wirklich willst, was Du nicht mehr willst und dass ein **NEIN auch ein JA für Dich selbst und andere bedeuten kann** ☺

Vorkenntnisse in Meditation/Yoga sind nicht notwendig.

**06.05.2024 – 18.00h – 20.00h – 42 Euro** Gruppe bis max. 15 Personen





ANMELDEFORMULAR:

Hiermit melde ich mich für folgende(s) Workshops/Seminar an:

---

.....	<b>1. LEBEN IN SCHMERZ - FREIHEIT I (L&amp;B)</b> 29.01.2024 – 18.00h – 20.30h (Kopf-Schulter-Arme)	<b>47 Euro</b>
.....	<b>2. LEBEN IN SCHMERZ - FREIHEIT I (L&amp;B)</b> 05.02.2024 – 18.00h – 20.30h (Rücken-Hüfte-Knie-Beine)	<b>47 Euro</b>
.....	<b>3. LEBEN IN FREIHEIT II</b> 06.05.2024 – 18.00h – 20.00h	<b>42 Euro</b>

---