



Bildungszeiten 2025

im impuls

für Körper, Geist & Seele

Körperreisen



Ein Abenteuer zu dir selbst – bewegt und entspannt den eigenen Körper neu entdecken

Unser Körper ist ein Wunder, von Kopf bis Fuß. Dies entdecken und erfahren wir in der Atmung, in der Bewegung, im freien Tanz, aber auch in Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und der Meditation. Je mehr unsere Beziehung zu unserem Körper und unser Wissen über ihn wächst, desto mehr Verständnis, Wertschätzung, Liebe und Dankbarkeit können wir für ihn empfinden. In den einzelnen Terminen lernen wir den Körper in seiner Funktion, Beweglichkeit und Kraft, im freien Ausdruck sowie in An- und Entspannung kennen. Mal wird es anatomisch, mal anstrengend, mal fließend oder philosophisch. Wir kommen sowohl ins Schwitzen als auch in die Ruhe – jede*r in den eigenen Grenzen – und erfahren die Vielfalt und Lebensfreude, die in unserem Körper steckt.

Bildungszeit über 5 Tage:

19.-23. Mai

24.-28. November für Frauen

jeweils von 09:30-14:45 Uhr

Kursgebühr 129,-€



Jetzt anmelden bei impuls e.V.:

Tel: 0421 - 49 89 494

Mail: info@impuls-bremen.de

Web: www.impuls-bremen.de

Standort Altes Rathaus Hemelingen, Rathausplatz 1, 28309 Bremen

Alltagsinseln



Sich entspannen und wieder auftanken in unseren täglichen Routinen

Wir erleben viele Momente im Alltag als abzuhakende Routinen. Für das Wesentliche – für uns selbst – bleibt uns keine Zeit. Was wäre, wenn wir das Putzen, Einkaufen und Kochen, Wege von A nach B oder die Körperhygiene als bewusste Momente gestalten und für uns nutzen lernen könnten? Warum nicht beim Abwaschen oder an der Bushaltestelle meditieren? Dieses Angebot ändert mit vielen Übungen und Anregungen unsere Perspektive auf unser tägliches Leben und bringt Freude und Sinn in den grauen Alltagstrott. Entdecken wir gemeinsam das Potenzial, spielerisch aus all den Dingen, die erledigt werden wollen, Wohlbefinden und Kraft zu schöpfen.

Wochenend-Workshop über 2 Tage:

29.-30. März, 10:00-17:00 Uhr, Standort Fleetrade

Bildungszeit über 2 Tage:

16.-17. Juni

18.-19. September für Frauen, Standort Fleetrade

04.-05. Dezember

jeweils von 09:00-16:00 Uhr

Kursgebühr 72,-€



mit Miriam Wender



In Kooperation mit dem

**LANDESPORTBUND
BREMEN** Sport vereint!