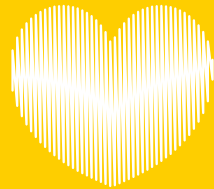


HERZ RAUM



Atem – Körper – Dialog

20. Juni 2026 \ 10-17 Uhr

In diesem Workshop werden zwei kraftvolle Ansätze miteinander kombiniert: die körperlichen Übungen des Herzkreises, die die Herzintelligenz fördern, sowie die Gesprächsform des Council, die einen bewussten und respektvollen Austausch ermöglicht.

Der Workshop richtet sich an Menschen, die nach einfachen, körperlichen und kommunikativen Methoden suchen, um mehr Achtsamkeit und Verbindung in ihren Alltag zu integrieren. Sie lernen konkrete Übungen kennen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen, präsenter zu sein und Gespräche – ob im Beruf oder privat – bewusster zu gestalten.

WANN

20. Juni 2026 \ 10-17 Uhr

WO

Gemeindezentrum St. Pauli

Große Krankenstr. 11, 28199 Bremen

KOSTEN

90 €

BEGLEITER, INFOS & ANMELDUNG

Thomas Knogge

0170 304 0995

tknogge@web.de

Thomas Kugel

0521 521 4789

hallo@thomaskugel.de

