



**Silke Riediger**



*"Leben ist nicht genug" sagte der Schmetterling, " Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben."*

*Hans Christian Anders*

## ***Bewusstheit durch Bewegung***

***In dem Kurs "Bewusstheit durch Bewegung"  
werden die Bewegungen sanft angeleitet.***

***Es handelt sich um einfache, leichte, oft ungewohnte Bewegungen.  
Diese werden langsam und achtsam ausgeführt, sodass eine  
verfeinerte Wahrnehmung entsteht.***

***Nach den Stunden können sich Körperteile leichter, größer oder runder anfühlen  
und oft in der Kontakt zum Boden verändert.  
Die gesamte Ausrichtung kann sich verbessern, Haltungsweisen  
sowohl körperliche als auch emotionale und geistig  
und auch damit verbundene Handlungen  
können sich verändern.***

***ab Montag, den 26.10.2020***

***10 bis 11 Uhr***

***Kosten 10 Euro pro Termin***

***Generell gelten die Abstandsregeln von 1,5 Meter zu anderen Menschen sowie das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes.***

**Silke Riediger**

**Telefon 05351-399 62 62**

**e-mail [silke@riediger-helmstedt.de](mailto:silke@riediger-helmstedt.de)**

---

**Silke Riediger**    **Vorsfelder Str. 52**    **38350 Helmstedt**    **Telefon 05351 399 62 62**    **[www.riediger-helmstedt.de](http://www.riediger-helmstedt.de)**  
 **Begleitende Kinesiologin**    **Klangtherapeutin**    **Energetische Heilberaterin**    **Achtsamkeitstrainerin**