



**Etonie**  
Birgit Späker

# Gelassen und gestärkt dem Jahresende entgegen gehen

Die bewusste Wahrnehmung des Körperraumes in Bewegung und Ruhe führt zu mehr Achtsamkeit für sich selbst. Sie finden einen Zugang zu Ihrer Quelle und schöpfen Kraft.

Aus der persönlichen Mitte heraus ist es möglich, mit mehr Gelassenheit auf die Ereignisse im Außen zu reagieren.  
Stimmen Sie sich ein auf den Ausklang des Jahres.

## Samstag, 7. Dezember 2019

14:00- 17:45 Uhr

Physiotherapiepraxis U. Petersen  
Lerchenberg 15  
22359 Hamburg-Volksdorf

Teilnahmebeitrag: 40 €

Etonie ist für jeden Menschen zugänglich unabhängig von Alter und Beweglichkeit. Der Workshop wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Ansprechende Übungsmaterialien erleichtern das Lösen von Anspannung und Stress.

Für Fragen und Anmeldung rufen Sie mich gerne an oder senden mir eine Mail

**Birgit Späker**  
Etonie-Pädagogin und -Therapeutin G.A.

Tel: 0176 5626 0760  
E-Mail: [birgitspaeker@gmail.com](mailto:birgitspaeker@gmail.com)  
[www.e-tonie.de](http://www.e-tonie.de)