

# Bioenergetische Übungen ...

lassen sich als ein Übungsweg  
zu mehr Lebensenergie und  
Lebensfreude nutzen.

Die achtsam ausgeführten  
bioenergetischen Übungen  
wecken Neugierde und Spaß  
an der Entdeckung des eigenen  
Körpererlebens, helfen  
Verspannungen und  
Verkrampfungen differenziert  
wahrzunehmen und zu lösen,  
regen die Atmung und den  
Energiefluss im Körper an,  
sind förderlich für Gesundheit  
und Wohlbefinden.

+ verschiedene Übungsreihen

+ Meditationsübungen

–

+ Abschluss: Sitzen in der Stille

---

## Wo?

Katholische Pfarrkirche Heilige Familie  
Ossietzkystraße 60  
04347 Leipzig

---

## Wann?

Jeweils am Montag  
01.10.  
15.10.  
30.10. Ausnahme Dienstag  
12.11.  
26.11  
10.12.

---

## Uhrzeit?

19:00 – ca. 20:50 Uhr

Weitere Termine sind in Planung.

---

## Welcher Raum?

Gemeinderaum Kirche und Turmzimmer

---

## Für wen?

Die Gruppe ist offen für alle Interessenten.



---

## Leitung

Pfarrer Michael Teubner

Fortbildungen:

- ✧ Seelsorge und Beratung,
- ✧ Gestaltseelsorge, (DGfP)
- ✧ Bioenergetik
- ✧ Notfallseelsorge
- ✧ Familienstellen
- ✧ Coach

Roswitha Kullmann

- ✧ Berufserfahrungen als Hebamme  
und Schwangerenberatung
- ✧ Altenpflegerin
- ✧ Hospizarbeit
- ✧ Kirchliche Seniorenarbeit

Fortbildungen:

- ✧ „An sich arbeiten lernen“
- ✧ Dozentin „Meditation des Tanzes“

---

Kontakt über Katholisches Pfarramt  
Ossietzkystraße 60  
04347 Leipzig

Pfarrer Michael Teubner  
Tel. 23 23 311 + AB  
info@heilige-familie-leipzig.de

Öffnungszeiten des Pfarrbüros  
Di, Mi, Do 09:00 – 12:00 Uhr

---

## Hinweise

Die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung.  
Einzelne Übungen sind nicht geeignet bei Schwangerschaft, Bandscheibenvorfall und nach Operationen an der Wirbelsäule. Im Zweifelsfall fragen Sie unbedingt Ihren Arzt.

---

## Vorbereitung

Bitte nehmen Sie Ihr Abendessen möglichst mehr als eine Stunde vor Übungsbeginn ein.  
Wichtig ist bequeme und lockere Kleidung, lange Hosen & Stoppsocken.  
Es ist empfehlenswert, sich eine Flasche Mineralwasser mitzubringen.  
Eine Isomatte oder eine bequeme Decke für Übungen am Boden.

---

## Beginn 19:00 Uhr

(Umkleidemöglichkeit besteht im Nebenraum)

Die einzelnen Übungen sind in sich abgeschlossen und werden an jedem Abendtermin neu angeleitet.  
Die Körperübungen geschehen weitgehend im Schweigen, so dass jeder den Wirkungen nachspüren kann.

---

Etwa die letzte halbe Stunde ist für das Sitzen in der Stille reserviert.  
Einige Meditationsbänkchen und Sitzkissen sind vorhanden.  
Wir üben verschiedene Weisen der Meditation.

## Ende ca. 20:55 Uhr

Herzliche Bitte, Die Übungsgruppe ist von eine geschlossene Veranstaltung, deshalb bitten wir um Pünktlichkeit.

Die Übungen sind für die Teilnehmer kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erwünscht.

---

# Bioenergetische Übungen

Oktober - Dezember 2018

---

Bei mir selbst  
zu Hause sein

Übungen für  
Leib und Seele

---

6 x 2 Stunden  
üben und meditieren