



Michaela Holubova

Sängerin, Stimm- & Atemcoach,
TRE®-Provider für Tension & Trauma Releasing Exercises,
Fasziale Manöver & Gestaltaufstellungen

www.mi-ho.com

"BEWEGT"

Workshop- Termine
2026

immer Dienstags
17 bis 20 Uhr

26.05.
16.06.
07.07.
04.08.
08.09.
06.10.
03.11.
08.12.

Vielleicht kennst du das: Du verstehst so viel und trotzdem fühlt es sich nicht wirklich anders an.

Solange dein Körper noch gebundene Erfahrungen trägt, arbeitet dein Kopf gegen dein Nervensystem.

In dieser Workshop-Reihe bekommt dein Körper den Raum, das zu vervollständigen, was einst unterbrochen wurde – damit neue Erfahrungen im System wirklich ankommen und sich integrieren können.

Denn neue Gedanken wirken nur dann nachhaltig, wenn dein Körper sie auch glauben kann.

Es geht nicht darum, alles aufzulösen. Sondern darum, genug Sicherheit in dir zu entwickeln, um neu wählen zu können. Wie viel Verarbeitung ist genug, um wieder ins Leben zu gehen – statt weiter zu suchen? Diese Antwort findest du nicht im Kopf. Du erfährst sie.

Die Termine bauen nicht aufeinander auf – du kannst jederzeit einsteigen, unabhängig von Vorerfahrung.

Maximale Anzahl der Teilnehmer:
8 - 9

Ort:
ZInknetworks Westbahnhofstraße 10a,
OG, 07745 Jena

Preis:
150 Euro pro Person

Anmeldung:
michaela.holubova@hotmail.de