

Postanschrift:  
Lothar Linzen  
Schwarzheider Str. 20  
12627 Berlin



+49 30 985 30520  
+49 176-203 28498  
kontakt@seins-raum.de  
[www.seins-raum.de](http://www.seins-raum.de)

13.04.2025

# Workshop: Freundschaft mit dem Körper schließen

## Raus aus dem Kopf, rein ins Spüren – Ein Nachmittag für Achtsamkeit

Wann hast du dich das letzte Mal so richtig mit deinem Körper verbündet, statt ihn nur „funktionieren“ zu lassen?

Gerade für uns Menschen, die beruflich oder privat viel für andere geben, ist der Körper oft ein Ort, an dem sich Stress, Erwartungsdruck und die emotionale Last des Alltags ansammeln. In der Berliner Reizüberflutung verlieren wir schnell den Draht zu uns selbst.

Ich lade dich ein, das zu ändern. In diesem **kostenlosen Workshop** schaffen wir einen sicheren Raum, um gemeinsam auszuprobieren, wie Achtsamkeit ganz praktisch hilft, wieder bei sich anzukommen.

### Was dich erwartet:

- **Körperspürreise (Body Scan):** Den Körper von innen heraus wahrnehmen – ohne Druck, einfach nur schauen, was da ist.
- **Körpersprache lernen:** Verstehen, was dein Körper dir sagen will, bevor der Stress dich überrollt.
- **IDA-Moment:** Eine kleine Technik für deine Hosentasche (Innehalten – Durchatmen – Anker wahrnehmen) für den Alltag.

Dieser Nachmittag dient auch als kleiner Vorgeschmack: Ich stelle dir dort meinen kommenden **10-Wochen-Achtsamkeitskurs** vor, damit du in Ruhe entscheiden kannst, ob du tiefer einsteigen möchtest.

### Alle Details auf einen Blick:

- 📅 **Wann?** Samstag, 7. März 2026
- 🕒 **Zeit?** 14:00 – 16:00 Uhr
- 📍 **Wo?** Ebelingstr. 14 a, 10249 Berlin
- 💰 **Kosten?** Der Workshop ist komplett kostenlos.

Postanschrift:  
Lothar Linzen  
Schwarzheider Str. 20  
12627 Berlin



+49 30 985 30520  
+49 176-203 28498  
✉ kontakt@seins-raum.de  
🌐 [www.seins-raum.de](http://www.seins-raum.de)

13.04.2025

**Anmeldung:** Da die Plätze in der Ebelingstraße begrenzt sind, melde dich bitte verbindlich an: ✉ **Per Mail:** [Deine E-Mail-Adresse] 📞 **Per Telefon:** [Deine Telefonnummer] 📱 **Oder per Messenger**

Ich freue mich auf dich!