



# Bildungszeiten für Frauen im impuls

für Körper, Geist & Seele

## Körperreisen

Ein Abenteuer mit dir selbst –  
bewegt und entspannt den eigenen Körper neu entdecken

Unser Körper ist ein Wunder, von Kopf bis Fuß. Dies entdecken und erfahren wir beim Atmen, in der Bewegung, im freien Tanz, aber auch in Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und der Meditation. Je mehr unsere Beziehung zu unserem Körper und unser Wissen über ihn wächst, desto mehr Verständnis, Wertschätzung, Liebe und Dankbarkeit können wir für ihn empfinden. Wir lernen den Körper in seiner Funktion, Beweglichkeit und Kraft, im freien Ausdruck sowie in An- und Entspannung kennen. Mal wird es anatomisch, mal anstrengend, mal fließend oder philosophisch. Wir kommen sowohl ins Schwitzen als auch zur Ruhe – jede in ihren eigenen Grenzen – und erfahren die Vielfalt und Lebensfreude, die in unserem Körper stecken.

Bildungszeit über 5 Tage:  
**30. November - 04. Dezember 2026**  
jeweils von 09:30-14:30 Uhr  
Kursgebühr 170,-€



Jetzt anmelden bei impuls e.V.:

Tel: 0421 - 49 89 494

Mail: [info@impuls-bremen.de](mailto:info@impuls-bremen.de)

Web: [www.impuls-bremen.de](http://www.impuls-bremen.de)

Standort Altes Rathaus Hemelingen, Rathausplatz 1, 28309 Bremen

## Alltagsinseln



Stress loslassen, sich entspannen und auftanken  
in unseren täglichen Routinen

Wir erleben viele Momente im Alltag als abzuhakende Routinen. Für das Wesentliche – für uns selbst – bleibt uns keine Zeit. Was wäre, wenn wir das Putzen, Einkaufen und Essen, Wege von A nach B oder die Körperhygiene als bewusste Momente gestalten und für uns nutzen könnten? Warum sich nicht beim Duschen eine Massage gönnen, beim Zähneputzen Bauch, Beine und Po trainieren, an der Bushaltestelle meditieren und in Wartesituationen durch Atmen zur Ruhe kommen?

Dieses Angebot ändert mit vielen Übungen aus der Achtsamkeits- und Atempraxis, durch Embodiment, Bewegungseinheiten und Meditation unsere Perspektive auf unser tägliches Leben und bringt Freude und Sinn in den grauen Alltagstrott. Entdecken wir gemeinsam das Potenzial, spielerisch aus all den Dingen, die erledigt werden wollen, Wohlbefinden und Kraft zu schöpfen.

Bildungszeit über 5 Tage:  
**01.-05. Juni 2026**  
jeweils von 09:30-14:30 Uhr  
Kursgebühr 170,-€



mit Miriam Wender



In Kooperation mit dem

LANDESSPORTBUND  
BREMEN Sport vereint!