



## **Wer bist du? Wozu bist du fähig? Erreichst du dein volles Potenzial? Führst du dein Leben oder führt dich das Leben?**

Wenn du Fragen wie diese zu deinem Leben hast, laden wir dich ein, den KAMĀE Kurs zu besuchen. Wir wissen, dass unsere grundlegende Quelle für Kraft und Effektivität das Selbst ist. Im Kurs stellen wir Praktiken vor, mit denen du lernst, eine aufrechte und positive Haltung zu entwickeln um auf dein volles Potenzial zuzugreifen.

KAMĀE konzentriert sich auf somatische Grundlagen, wie das Lernen sich zu zentrieren, präsent zu sein, offen für Möglichkeiten zu bleiben und dabei mit den eigenen Werten und Prinzipien verbunden zu sein. Verkörpertes Lernen bedeutet, dass Wissen nicht nur aus einem kognitiven Verständnis, sondern auch aus einer gefühlten Erfahrung durch den Körper erhalten und genutzt wird. Diese gefühlte Erfahrung bedeutet, dass du in der Lage sein wirst, neue Strategien zu ergreifen, die auf deine Werte und deine Vision abgestimmt sind, selbst unter Druck.

In jeder Sitzung üben wir eine neue Methode für deine Haltung und deine Entwicklung. Unabhängig davon, ob du Vorkenntnisse hast oder nicht, bietet dieser Kurs eine sinnvolle Erfahrung für dich!

NATURHEILPRAXIS ILSE-GASSNER GSTÖHL

FL 9494 SCHAAN BAHNSTRASSE 54

[WWW.PRAXIS-ILSEGASSNER.LI](http://WWW.PRAXIS-ILSEGASSNER.LI)

# KAMĀE

KOORDINATION ACHTSAMKEIT MEDITATION ATMUNG ENTSPANNUNG

## KAMĀE-Termine 2021

20. Februar  
13. März  
17. April  
19. Juni  
17. Juli  
28. August  
25. September  
30. Oktober  
20. November

**Samstags von 09:00 bis 12:00 Uhr**

**CHF 75/Termin**

Dozent Radu Robutu  
Gründer KAMĀE Frankfurt, Mitglied IJYA Japan

Naturheilpraxis Ilse-Gassner Gstöhl  
FL 9494 Schaan Bahnstrasse 54



**[www.praxis-ilsegassner.li](http://www.praxis-ilsegassner.li)**

