

Entspannungstraining

Zu wissen, was mir gut tut, was ich brauche und wie ich gesund bleibe, ist die Essenz und Ziel aller Entspannungsformen, egal welcher Art.

Die schnelllebige, technisierte Welt nimmt in unserem Alltag immer mehr Raum ein, und die Anforderungen an die Familie, im Beruf und in der Gesellschaft nehmen immer mehr zu. Sich mit den Einflüssen von außen auseinanderzusetzen und dem Druck und Fortschreiten der Entwicklung Stand zu halten, fordert jeden Einzelnen mehr und mehr heraus.

Pausen, Erholung und Ruhe sind grundlegend und in diesem Kurs (oder Einzelanwendungen) haben Sie die Möglichkeit durch Entspannungsübungen aus der Grundstufe des Autogenen Trainings, der PMR und verschiedene Atemtechniken zu finden, was Ihnen entspricht.

Ergänzt wird das Training durch Phantasie-, Körper- und Klangschalenreisen. Die Übungen werden so gestaltet, dass sie jeder in seinem eigenen Rhythmus erlernen und individuell anwenden kann.

Gruppensetting ab 5 max. 10 Personen/Kurs, 8 Abende zu je 60 Min. pro Person Gesamtbetrag 68€ (Abweichungen möglich; Ort und Termin bitte anfragen, falls nicht ausgeschrieben)

Einzelsetting nach individueller Vereinbarung/
einzeln buchbar 60 Min. pro Person 25€

Infos und Anmeldung unter:

mobil: 0171/ 8359778 info@eifelruhepunkt.de

tel.: 02448/ 91 98 81 www.eifelruhepunkt.de

Andrea Jansen

Rescheid 179

53940 Hellenthal