

Entspann dich

Zeitraum

Sa., 02.12.2023

ab 16:00 Uhr

So., 03.12.2023

bis 16:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent/en

Manuela Gottardo

Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Anspannung braucht Ausgleich. Wer sich Zeit für einen Ausgleich im Alltag nimmt, meistert die täglichen Herausforderungen besser. Eine Entspannungspause aktiviert deine Vitalkräfte und tankt den Akku auf. Dein Tagesablauf ist nicht mehr von Alltagshektik und Berufsstress bestimmt, sondern du gestaltest ihn selbst - und das ganz entspannt. In diesem Seminar bekommen wir Impulse und probieren verschiedene Entspannungsmöglichkeiten aus, die einen beruhigenden Einfluss auf unseren Körper haben und für einen klareren Geist sorgen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken.