

Entspann dich

Zeitraum

Sa., 15.11.2025

ab 16:00 Uhr

So., 16.11.2025

bis 16:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent:innen

Manuela Gottardo

Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin

Kursbeitrag

120,00 € pro Person

Anspannung braucht Ausgleich. Wer sich im Alltag Zeit für Entspannung nimmt, meistert die täglichen Herausforderungen besser. Eine Entspannungspause aktiviert die Vitalkräfte und lädt den Akku wieder auf. Unser Tagesablauf wird dann nicht mehr von Hektik und Stress bestimmt, sondern wir gestalten ihn selbst – ganz entspannt. In diesem Seminar erhalten wir Impulse und probieren verschiedene Entspannungsmethoden aus, die beruhigend auf den Körper wirken und für einen klaren Geist sorgen: Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Klangreisen und Atemtechniken.