

## Entspann dich

### Data / Ora

dom., 02.04.2023

ore 09:30 - ore 17:00

### Destinatari

Interessierte

### Referente

#### **Manuela Gottardo**

Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin

### Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Sich in seinem Körper wohlfühlen, bei sich selbst ankommen und sich spüren, sich lieben und akzeptieren, so wie man ist. In unserem Leben kommt immer wieder Wesentliches zu kurz: Wir haben zu wenig Zeit für Entspannung, um die innere Mitte zu finden. Neben Phasen der Produktivität und Anspannung braucht unser Körper und unser Geist Erholungsphasen, in denen sie ganz loslassen können, um dauerhaft fit zu bleiben. In diesem Seminar erhältst du verschiedene Impulse, genießt du Entspannungsmethoden und übst sie praktisch, um gelassen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren.