

Entspann dich

Data / Ora

sab., 02.12.2023

dalle ore 16:00

dom., 03.12.2023

alle ore 16:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Manuela Gottardo

Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.