

Entspann dich

Data / Ora

sab., 15.11.2025

dalle ore 16:00

dom., 16.11.2025

alle ore 16:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Manuela Gottardo

Neuromentaltrainerin®, Qi Gong Übungsleiterin, Entspannungstrainerin

Importo

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.