

Ganzheitliche Stressbewältigung

Effektive Methoden zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen, u.a. Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen

Folgekurs ab Dienstag, 09. Mai 2017

Sich innerhalb kurzer Zeit in den gewünschten Entspannungszustand bringen zu können, schenkt Freiheit und Selbstbestimmung.

In diesem wohltuenden und tiefenwirksamen Entspannungskurs ist Achtsamkeit die zentrale Praxis. Achtsamkeit ist die höchste Form des Selbstmanagements.

Neben meditativen Atemübungen sowie geleiteten Atem-Meditationen machen Sie die praktische Erfahrung von zwei systematischen Entspannungsverfahren: Das suggestive Verfahren "**Autogenes Training nach Prof. Dr. Schultz**" sowie das nicht-suggestive Verfahren "**Progressive Muskelentspannung nach Dr. Jacobson**".

Beide Methoden führen zu der gewünschten tiefen Beruhigung und Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene, fördern Stressabbau und Regeneration.

Kursleitung: Tanja Laby
Zertifizierte Entspannungstrainerin,
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Veranstaltungsort: Rennsteig, Praxis für Physiotherapie, Maaßstr. 23, HD-Wieblingen

Veranstaltungsbeginn: Di., 09.Mai 2017
Veranstaltungsuhrzeit: 18 – 19 Uhr
Preis: 58 Euro, 5 Termine
Gruppengröße: bis 4 Teilnehmer