



E s e r w a r t e t D i c h e i n e E n t s p a n n u n g s r e i s e !
In Begleitung von Klangschalen, visueller Meditation und Achtsamkeitsübungen
erfährst Du eine kleine aber intensive Auszeit vom Alltagsstress.

Abschalten und neue Kraft tanken!

Kurs 1: ALLTAGSSTRESS ADE!

Kursbeschreibung: Aktiv in die Entspannung, 60 Min

Lockerungs- und Achtsamkeitsübungen in der aktiven Phasen wie z.B. der PME (Progressive Muskelentspannung) wechseln sich mit der visuellen Klangreise (mit Klangtherapieschalen von Peter Hess) und einer Tiefenentspannung (ca. 25 Min.) ab. Wir runden mit einer positiven Affirmation die Stunde ab.

Angewandte Techniken:

PME, Autosuggestion, geführte Meditation, visuelle Fantasiereisen und Meditationen,
positive Affirmationen

Hinweis für Teilnehmende:

Sollten Sie an nachstehenden Symptomen/Krankheiten leiden, teilen Sie dies der Kursleitung mit und halten Sie bitte vorab gg.falls Rücksprache mit Ihrem Arzt:

Eingeschränkt empfohlen bei folgender Erkrankung:

- Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Bluthochdruck oder Hypertonie
- Arteriosklerose
- Asthma bronchiale
- Psychosen und schwere psychische Erkrankungen (Depressionen, Borderline)



Vittoria Valenti
Kursleiterin für Entspannungstraining