

## Vom Stress zur Stille • Entspannungstag

Möchten Sie aus der Alltags Hektik abtauchen?  
Möchten Sie raus aus der Fremdbestimmung,  
zu sich kommen und wieder spüren wer Sie sind?  
Möchten Sie Zeit für sich haben? Zeit zum Entspannen,  
Loslassen und Kraft tanken?

Dann nehmen Sie sich Zeit – einen ganzen Tag lang!

Starten werden wir den Tag mit Bewegung, um so die vorhandene Anspannung zu lockern. Mit körperbetonten Meditationen werden Sie mehr und mehr zur Ruhe finden. Eine duftende Handmassage verwöhnt die Sinne und Entspannungsübungen lassen immer mehr in die Stille eintauchen.

Erleben Sie, welche Methoden Sie besonders gut in die Ruhe führen und nehmen Sie einfache Übungen mit in den Alltag.

### Inhalte

- Energy Dance® - Methode
- Elemente aus dem Yoga
- Qi Gong\*
- progressive Muskelentspannung – Einstiegsübungen
- Meditation
- Phantasiereise
- Aroma- Handmassage

### Ziele

- aktuellen Stress mindern
- ins Gleichgewicht kommen
- Entspannungsmethoden kennenlernen
- einfache Übungen für den Alltag kennen
- Work Life Balance verbessern

**Termine:** 1. Halbjahr Sonntag 25. März 2012  
Donnerstag 28. Juni 2012

**Zeit:** 11.00 – 19.00 Uhr  
inklusive einstündiger Mittagspause

**Anmeldung:** bitte das Anmeldeformular benutzen

**Beitrag:** 75,- €  
Getränke und Materialkosten sind im Preis inbegriffen.

Bitte eine Decke, warme Socken und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

\*Qi Gong = chinesische Meditations – und Bewegungslehre



**Einzelbehandlungen und  
ganzheitliche Seminare**

**Heilpraxis Grobbecker**

Erich-Baron-Weg 14  
12623 Berlin  
Tel.: (030) 63379133  
Fax: (030) 63379134

[info@heilpraxis-grobbecker.de](mailto:info@heilpraxis-grobbecker.de)

[www.heilpraxis-grobbecker.de](http://www.heilpraxis-grobbecker.de)