

Vom Stress zur Stille • Entspannungsabend

Geh langsamer,
entschleunige,
nimm Dir Zeit,
komm zur Ruhe.

Das ist das Motto der Entspannungsabende, wenn wir mitten im Alltag um unsere Balance ringen. Mit unterschiedlichen Methoden führe ich Sie in die Entspannung. Sie können körperlich und innerlich mehr und mehr zur Ruhe kommen und in der Stille neue Kraft schöpfen.

Die Entspannungsabende sind ein offenes Gruppenangebot des Entspannungstrainings. Das bedeutet, dass Sie einmalig daran teilnehmen können oder fortlaufend. Bei einer fortlaufenden Teilnahme lernen Sie „ ganz nebenbei“ verschiedene Entspannungsmethoden kennen und erfahren, welche Ihnen am besten Zugang zur Entspannung ermöglicht.

Inhalte

- Energy Dance[®] - Methode
- Elemente aus Yoga und Qi Gong*
- progressive Muskelentspannung (Einstiegsübungen)
- Visualisierung, Phantasiereise
- autogenes Training (Einstiegsübungen)
- Duft und Klang

Ziele

- Stress und seine Symptome reduzieren
- zurück in die Balance finden
- in Kontakt mit sich selbst kommen
- die eigenen Potentiale spüren
- Ruhe und Gelassenheit erreichen

Termine: Mittwoch den 28. September 2011
Mittwoch den 26. Oktober 2011
Mittwoch den 30. November 2011
Mittwoch den 21. Dezember 2011

Zeit: jeweils von 20.00 Uhr bis 21.30

Anmeldung: Bitte bis zum Abend des Vortages!
telefonisch: 030/63379133 oder per
E- mail: info@heilpraxis-grobbecker.de

Beitrag: pro Abend 15,- Euro

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

www.heilpraxis-grobbecker.de