



SCHNUPPERVORMITTAG ENTSPANNUNGSMETHODEN

für Erwachsene

Kursinhalte

- Welcher Entspannungstyp bin ich- mit welchen Methoden kann ich am besten entspannen?
- Wirkung von Entspannungsübungen
- Grundlagen des autogenen Trainings und der Progressive Muskelentspannung,
- Atemtechniken und Fantasiereisen
- Entspannungstipps für den Alltag

Ihr Nutzen

Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und erfahren, welche für Sie am besten geeignet sind.

Sie können unterschiedliche Methoden testen, ohne gleich einen kompletten Kurs buchen zu müssen.

Der **Schnupperkurs** kostet € incl. Teilnehmerskript.

Dauer: 10:00-14:00 (inkl. kleiner Mittagspause)

Bitte bringen Sie ein kleines Kopfkissen, eine Yogamatte und wenn vorhanden ein Yogakissen mit.

Veranstaltungsort: Hettstedt und Sangerhausen

Anmeldungen unter:

www.entspannungspaedagoginfuerkinder.de oder 0152-53609099