



SCHNUPPERKURS ENTSPANNUNGSMETHODEN

für Erwachsene

2X 90 MINUTEN

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 45,- € incl. Teilnehmerskript.

Bitte bringen Sie ein kleines Kopfkissen, ein Handtuch und etwas zum Trinken mit.

Veranstaltungsort: Praxishaus Eddesse, An der Masch1, 31224 Edemissen/Eddesse

Anmeldungen unter:

www.entspannungspaedagoginfuerkinder.de oder 0152-53609099