

Workshop im Kloster Ilsenburg

Tiefenentspannung mit kleiner Meditation am Ende

Wie sieht es mit deiner Selbstfürsorge aus...? Möchtest du deine Resilienz stärken...?

Wer wünscht sich nicht, dass Körper, Geist & Seele im Einklang sind?

Meistens sind wir selbst in der Verantwortung für uns gut zu sorgen, aktiv etwas für unsere physische und psychische Gesundheit zu tun - aber nehmen wir uns auch die Zeit dafür...?

In diesem 3-tägigen Workshop, wirst du erfahren, wie angenehm sich ein erholt und entspannter Körper und Geist anfühlt. Du lernst verschiedene Techniken kennen, um herauszufinden auf was dein Körper und Geist besonders gut reagieren. Du wirst lernen und genießen...

Du bist bei mir in den besten Händen, denn für alle Techniken habe ich eine lange Ausbildung absolviert, so dass ich in allem von der Zentralen Prüfstelle für Prävention anerkannt und für die Krankenkassen als Kursleiter zugelassen bin.

Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen:

Yoga-Nidra

Atemtechniken

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Autogenes Training

Körperreisen

Fantasiereisen

Meditationstechniken...

Zieh dich warm an!!! und bringe gerne deine eigene Decke mit.

3 x Freitagabend // 18.30 - 19.30 Uhr // 6.6., 20.6., 27.6.25 // 59 €



Anmeldung erforderlich unter 01512-88 38 695 (gerne auch WhatsApp) oder per Email: kontakt@koerper-seelen-werk.de