

„Entspannen – geht nicht !?“

Lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten und Methoden der Entspannung und des Abschaltens kennen, finden Sie IHRE Art der Entspannung!

Themen sind:

- Was genau ist Entspannung, woran merken Sie, dass Sie entspannt sind?
- Möglichkeiten der Entspannung in akuten Stresssituationen
- Kennenlernen der Entspannungsmethoden „**Autogenes Training**“ und „**Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen**“
- Entspannen durch **Fantasiereisen** (mit/ohne Musik, mit Klangschale)
- Atementspannung
- Körperreisen
- Entspannen mit Hilfe von **Mandalas**
- Entspannen durch Meditation (eine Einführung)
- Aktive Entspannung durch Übungen aus dem Yoga, Qigong und aus dem Feldenkrais

Lassen Sie sich überraschen, lassen Sie sich entspannen!

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen, Decke, Matte, Getränk, Imbiss

