



SABINE ENGELHART
Gesund leben und arbeiten

Tel: 069/ 27 29 39 84
Mobil: 0178/ 50 93 973
Mail: info@gesundleben-gesundarbeiten.de

ENTSPANNEN UND MEDITIEREN

Kurszeiten: donnerstags von 20.15 bis 21.15 Uhr

Kursort: Gesundheitszentrum Schwanheim, Alt Schwanheim 6, Eingang am Abtshof

Kursinhalte

- Entspannungsübungen aus dem autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung, Fantasiereisen, Atementspannung
- Achtsamkeitsmeditation
- Liege-, Sitz-, Steh- und Gehmeditation
- Klangmeditation
- Bewegte Meditation mit Übungen aus dem Qi Gong
- Entspannungs- und Meditationsübungen für den Alltag

Ihr Nutzen

Sie lernen, sich in stressigen Situationen zu entspannen. Sie praktizieren verschiedene Meditationsformen und Entspannungsübungen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kopfkissen und etwas zum Trinken mit. Matten sind im Kursraum vorhanden. Wenn Sie ein Meditationskissen haben, können Sie dieses auch mitbringen.

Sie können jederzeit in einen laufenden Kurs einsteigen.

