

SCHNUPPERKURS ENTSPANNUNGSMETHODEN

2 x 90 Minuten
in der Hegarstr. 40, 60529 Schwanheim

Kursinhalte

- Welcher Entspannungstyp bin ich – mit welchen Methoden kann ich am besten entspannen?
- Wirkungen von Entspannungsübungen
- Grundlagen des autogenen Trainings, der progressiven Muskelentspannung, Atemtechniken, Fantasiereisen & ZENbo Balance
- 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.

