

TAGES- oder ABENDSEMINAR

Entspannungs- und Körper-Bewusst-Seins - Training

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, einfache und sehr wirkungsvolle Techniken zu erlernen, wie Sie zu Kraft und innerer Ruhe finden können.

- ☯ Das Training ermöglicht Ihnen, sich sehr rasch in eine Tiefenentspannung zu versetzen
- ☯ Wie Sie Stressspannung in wertvolle Energie verwandeln können
- ☯ Körperbewusstseins-Entwicklung
- ☯ Stress-Management, Umgang mit Stresssituationen im Alltag – Schnellentspannungstechnik
- ☯ Beherrschung und Umwandlung von Emotionen
- ☯ Sie erhalten praktische Anleitungen zur effektiven Nutzung der rechten kreativen Gehirnhälfte
- ☯ Bewusst werden und Lösen des emotionalen Muskelpanzers (Verspannungen)
- ☯ Die Reise in den Garten der Heilung

