

Lebe in Balance!
www.gesundheitskurse-koeln.de
Petra Schäfer

*Entspannungs-Workshop - für alle, die sich etwas
Gutes gönnen mögen und sich ausprobieren wollen.*

„Find Your Way to Relax“

*Ein Wochenende lang biete ich unterschiedliche
Entspannungstechniken an:*

- Progressive Muskelentspannung*
- Phantasie- und Körperreisen*
- Autogenes Training*
- kurze, sehr effektive Meditationen*
- Achtsamkeitsübungen*



*dazu wird es jeweils kurze theoretische Einheiten zu Stress und
Entspannung geben und wie Sie die Übungen in Ihren Alltag
integrieren können. Zwischendurch gibt es kurze Erfrischungspausen.*

*Damit die Bewegung nicht zu kurz kommt, biete ich an beiden Tagen
als i-Tüpfelchen zum Abschluss je eine Stunde eine ZenBo® Balance
Einheit aus meinem neuen Body und Mind Trainingsprogramm an.*

*Nähern Sie sich dem Thema und probieren Sie sich aus – Welche
Entspannungstechnik ist für Sie die passende?*

Wann? 09./10.03.2019 10:00 – 17:00 Uhr

Wo? Zülpicher Straße 318, 50937 Köln

Kosten? 150 €

Weitere Infos finden Sie auf: www.gesundheitskurse-koeln.de

Anmeldung über: info@gesundheitskurse-koeln.de