

Mit Klangschalen entspannen

Fehlt Ihnen Energie und Kraft Ihren Alltag zu meistern?

Sie haben gesundheitliche Beschwerden wie: Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Energielosigkeit, Blutdruck usw.

Begleitet mit den Klängen der

Klangschalen lade ich Sie ein, Ihre Kraftorte zu besuchen und Ihre Energiereserven aufzufüllen.

Die Töne der Klangschalen unterstützen Sie, abzuschalten und mit Leichtigkeit zu entspannen.

Atemübungen und Wahrnehmungsübungen runden den Abend ab.



Donnerstags , 18:45 – 20:00 Uhr

12.April. bis 24.Mai.2018 (6X)

Kursgebühr 89€

Atempause

Schnappen Sie auch ab und zu nach Luft, alles ist Ihnen zu viel?

Dann kennen Sie diese Aussagen: „Ich bekomme keine Luft mehr!“

„Mir stockt der Atem!“

„Das nimmt mir den Atem!“

Sie geraten in Stress..., können Ihren Alltag nicht meistern.

Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen und eine Phantasiereise bringen Ihnen mehr Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag.

Samstag 17.März.2018

10:00 – 11:30 Uhr

Gebühr 9 €

Kurs : Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

23. März bis 04.Mai 2018 (6X)

Kursgebühr 72 €

Anmeldung Tel.: 06502- 9975255



entspannung-kenn

Trierer Str. 18, 54344 Kenn

0049(0)6502 9975255

www.entspannung-kenn.de

Entspannungspädagogin

Josefine Nickels 