



Stressmanagement & Entspannungskurse ab Januar 2022

Hatha Yoga - § 20 zertifiziert

Diese Yogaform verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Sie kombiniert Körperübungen, Atemübungen und Phasen der Tiefenentspannung. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

- Mittwochs: 18.00 - 19.00 Uhr
- 8 Einheiten je 60 Minuten
- vom 19.01. bis 09.03.2022
- Teilnahmegebühr: 79,- Euro

Autogenes Training für Einsteiger - § 20 zertifiziert

Sie lernen eine praktikable sanfte Methode, sich selber zu entspannen. Autogenes Training strebt der Zustand der Ruhe an.

- Mittwochs: 19.15 - 20.15 Uhr
- 8 Einheiten je 60 Minuten
- vom 19.01. bis 09.03.2022
- Teilnahmegebühr: 79,- Euro

MBSR (Achtsamkeit) - § 20 zertifiziert

Acht Termine zu Einführung und Praxis von Liege- und Sitzmeditation. Aufmerksamkeit auf Atem, Körper, Gedanken und Emotionen, kann helfen den Alltag gelassener zu bestreiten

- Dienstags: 18.15 – 20.15 Uhr
- 8 Einheiten je 120 Minuten
- plus Achtsamkeitstag
- vom 18.01. bis 08.03.2022
- Teilnahmegebühr: 258,- Euro

