

„ZEIT FÜR MICH „

Eine Verabredung mit Dir selbst



WORKSHOP

Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen,
den Körper entspannen, stärken und vitalisieren

Inhalt :

Was ist ZenBo® Blance ?

Was ist Meditation?

Praktischer Teil :

Klopftechniken

Atemmeditation

Stille Meditation

Bewegte Meditation

Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen (Partnerübungen)

ZenBo® Balance

Fantasiereise

Bodyscan / Körperreise

Abschluss:

Schütteltechnik



WO: KSCI Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach
oder in ihren Räumen

Wann: nach Vereinbarung – min. 6 Teilnehmer

Kosten: nach Vereinbarung – Dauer ab 3 Stunden

Mitzubringen: Kopfkissen, Decke, bequeme Bekleidung und Socken, Getränk

Leitung: **Jasmin Lang**

Achtsamkeitstrainerin für Meditation - Meditationslehrerin - ZenBo® Balance Trainerin
BLSV Übungsleiter C und B Prävention Entspannung / Haltung und Bewegung
Kursleiterin Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson