

EINFACH MAL ABSCHALTEN – DIE GELERNE FÄHIGKEIT SICH JEDERZEIT ZU ENTSPANNEN



WORKSHOP

aus dem Stress in die Balance
die Bereitschaft auf unbekannte und ungewohnte Erfahrungen

Inhalt :

Stress – das Überlebensprogramm aus der Steinzeit

Was ist Stress?

Was ist Achtsamkeit?

Was ist Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (PMR)?

Praktischer Teil :

Klopftechniken

Achtsamkeitsübungen mit allen Sinnen (mit Partnerübungen)

Atemmeditation – Atemübungen

Bodyscan

Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson (liegend)

Achtsamkeitsübungen mit dem Handtuch

Heilmeditation

Abschluss:

Schütteltechnik



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

Wann: nach Vereinbarung – min. 6 Teilnehmer

Kosten: nach Vereinbarung – Dauer ca. 3 Stunden

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

Leitung: **Jasmin Lang**

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