

Wochenendseminar: Atem - Bewegung – Entspannung

Der Atem ist Lebenskraft, Spiegel unserer Seele, die Brücke zwischen Körper und Geist. Im harmonischen Zusammenspiel von Atem und Bewegung entsteht ein entspannungsförderndes Wohlgefühl für Körper und Gehirn. Geistige und körperliche Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration werden geweckt und führen zu mehr Gelassenheit im Leben und höherer Lebensqualität.

Methoden und praktische Übungen: Schnell erlernbare, selbstregulierende Entspannungsmethoden, sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem ganzheitlichen Yoga, die gleichermaßen Ruhe und Energie spenden; Blitz- und Tiefenentspannung, Brain-Gym, Mental- und Energietraining, Sitz- und Gehmeditation.

Ziel ist es, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von synchronen Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen auf das Körper-Geist-System kennenzulernen, Spannungszustände rechtzeitig wahrzunehmen und ihnen wirkungsvoll zu begegnen, damit Stress abgebaut wird, die Nerven gestärkt werden, das innere Gleichgewicht erhalten bleibt – auch wenn äußere Umstände sich ändern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke (oder beides) zum Liegen, evtl. kleines Kissen

Termin: Freitag, 31. Januar 18 Uhr mit dem Abendessen bis Sonntag 2. Februar 2015 nach dem Mittagessen (14 Uhr)

Kursgebühr: 100 € **Unterkunft und Verpflegung möglich.**
Preise je nach Zimmertyp und Anzahl der Mahlzeit(en)

Anmeldung über: Waldhof e.V.
Akademie für Weiterbildung
Tel.: +49 (0)761 - 67134
Fax: +49 (0)761 - 66584
www.waldhof-freiburg.de
sekretariat@waldhof-freiburg.de

Wochenendseminar: Atem - Bewegung – Entspannung

Der Atem ist Lebenskraft, Spiegel unserer Seele, die Brücke zwischen Körper und Geist. Im harmonischen Zusammenspiel von Atem und Bewegung entsteht ein entspannungsförderndes Wohlgefühl für Körper und Gehirn. Geistige und körperliche Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Konzentration werden geweckt und führen zu mehr Gelassenheit im Leben und höherer Lebensqualität.

Methoden und praktische Übungen: Schnell erlernbare, selbstregulierende Entspannungsmethoden, sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem ganzheitlichen Yoga, die gleichermaßen Ruhe und Energie spenden; Blitz- und Tiefenentspannung, Brain-Gym, Mental- und Energietraining, Sitz- und Gehmeditation.

Ziel ist es, die Zusammenhänge und Wechselwirkungen von synchronen Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen auf das Körper-Geist-System kennenzulernen, Spannungszustände rechtzeitig wahrzunehmen und ihnen wirkungsvoll zu begegnen, damit Stress abgebaut wird, die Nerven gestärkt werden, das innere Gleichgewicht erhalten bleibt – auch wenn äußere Umstände sich ändern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte oder Decke (oder beides) zum Liegen, evtl. kleines Kissen

Termin: Freitag, 31. Januar 18 Uhr mit dem Abendessen bis Sonntag 2. Februar 2015 nach dem Mittagessen (14 Uhr)

Kursgebühr: 100 € **Unterkunft und Verpflegung möglich.**
Preise je nach Zimmertyp und Anzahl der Mahlzeit(en)

Anmeldung über: Waldhof e.V.
Akademie für Weiterbildung
Tel.: +49 (0)761 - 67134
Fax: +49 (0)761 - 66584
www.waldhof-freiburg.de
sekretariat@waldhof-freiburg.de