



Seminar

CoCoon: Der stille Raum in Dir

- Inhalte:** Ein sanfter Mix aus verschiedenen Entspannungsmethoden, wie schützende Yin-Yoga-Sequenzen und Shiatsu, Meditation, autogenes Training, Fantasiereisen und Progressive Muskelentspannung in Verbindungen mit berührender Musik und harmonisierenden Düften.
- Für drei Stunden genießt man das Gefühl tiefer Geborgenheit & Ruhe. Intuitiv wird man entdecken, welche Lieblingsvariationen besonders gefallen und womit am besten Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen ist.
- Anmerkungen:** Die Teilnehmer*innen kommen bitte in bequemer, warmer Kleidung und denken an Socken und einer eigenen Yogamatte und Decke.
- Termin:** Freitag, 18.02.2022, 16:00 - 19:00 Uhr
- Ort:** Akademie Regenbogenland, Seminarraum
- Kursnummer:** SP1-HT-A022022
- Zielgruppe:** Alle Interessierte
- Dozent*in:** Claudia Hans,
Dipl.-Entspannungspädagogin, psychodynamischer Business Coach,
Trainerin für Soft Skills, e-Trainer/e-Tutor
- Methoden:** Bewegungsorientierte und entspannungspädagogische Übungen (s.o.)
- Nutzen für den TN:** Kennenlernen von Entspannungsübungen zu mehr Wohlbefinden
- Max. TN-Zahl:** 15 Personen
- TN-Gebühr:** 39€ inkl. Verpflegung
- Anmeldefrist:** 11.02.2022

