

Autogenes Training trifft Klangschale -NEU-

Autogenes Training trifft Klangschale -NEU- Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Diese Zeit gehört nur Ihnen. Gönnen Sie sich diese, um auf Entspannungsmodus umzuschalten und runter zu fahren. Lassen Sie sich ein in ein Konzert der Klänge und gehen Sie beschwingt nach Hause. Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion beruhende, bewährte Entspannungsmethode, mit der Sie unabhängig vom Lebensalter innerhalb kurzer Zeit bei regelmäßiger Anwendung lernen können, gezielt zu entspannen, unsere körperliche und seelische Belastbarkeit sowie die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Zusätzlich genießen Sie eine harmonisierende Klangwelt und entspannen in der Klangmassage wenn die Klangschalentöne heilsam durch den Körper vibrieren. Das Achten auf sich wird mit kleinen Übungen zusätzlich geübt und so führt Sie dieser Kurs zurück zu Harmonie und Gelassenheit. Autogenes Training und Klangmassage wird z.B. bei Schlafstörungen, Nervosität, psychosomatischen Beschwerden, Kopfschmerzen oder Bluthochdruck häufig von Ärzten empfohlen. Die Klänge können Blockaden lösen und bei der Entspannung unterstützen, sodass man leichter zur Ruhe finden kann. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und dicke Socken. ----- Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregeln (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregeln zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich.

Dozent/innen:	Weimar, Iris
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 13.03.2021 - Sa. 13.03.2021
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	21,- € (10,50 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	4
Teilnehmer maximal:	10

Einzeltermine

13.03.2021	14:00 - 16:15 Uhr	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
------------	-------------------	------------------------------