

"Schnupper-Marathon"

Stressreduktion durch Körperwahrnehmung

Im MOVIDA-Raum für Bewegung, Wedeler Landstr. 31, 22559 Hamburg

Sie leiden unter Schlafproblemen, Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, beklagen sich über Konzentrationsschwierigkeiten und mangelnde Leistungsfähigkeit? Sie sind unruhig, rastlos und sehr leicht auf die Palme zu bringen?

Wir erkunden zwei Methoden, die Ihren Körper und Geist unterstützen können, die innere Ruhe wiederfinden und sich einfach mal wieder wohlfühlen.

Ablauf der Veranstaltung

- Kennenlernen
- Erläuterung zur PME und zum AT
- Erklärung und Anwendung beider Entspannungsverfahren

Leistungen

1 Kurseinheit ca. 100 Minuten

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmern statt.

Mitzubringen

Matte, Kissen, Decke, Getränk - bitte bequeme Kleidung tragen

Anmeldung erforderlich! Begrenzte Teilnehmerzahl.

Termine: Gem. Aushang, Homepage oder auf Anfrage