

Der! Entspannungskurs

Dienstags von 17:45 bis 19:00 Uhr

Dieser Kurs wird von Deiner Krankenkasse mit bis zu 80% gefördert.

Die Entspannung, die wir in Ablenkung und Abwehr suchen blockiert uns mehr als wir wahrnehmen. Ständige Kontraktion und Anspannung kosten Energie.

In unserer Fähigkeit **loszulassen und zu entspannen** liegt ein Großteil unserer Gesundheit. Unsere Energie kommt wieder ins Fließen wodurch wir unseren Körper unterstützen, sich selbst zu heilen und leichter zu regenerieren.

Unser unruhiger **Geist kommt zur Ruhe.**

Wir kommen in Kontakt mit unserer innewohnenden Weisheit.

Wie anders würde sich Dein Alltag in Beruf und Beziehung anfühlen, wenn Du mit diesem Entspannungstraining Deinen Alltag achtsamer leben könntest?

Wie viel **mehr Freude und Kraft** möchtest Du für Dich **spüren**?

Das besondere Entspannungstraining aus meiner über 20-jährigen Berufspraxis bieten Dir unterstützende Ansätze zur tiefen und bewussten Erfahrung von ENTSPANNUNG und was sie bewirkt.

Beginn: 20.08.bis 05.10.2024, 10 Termine

Kosten: 160,- € (inkl. MwSt.)

Wo? Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Bonn-Beuel

Praxis Rosenberger und

Großpietsch

Mitzubringen sind: Isomatte, Decke,

bequeme Kleidung und

Schreibzeug.



Rückfragen und Anmeldung:

01771688991-fraukemayer@web.de