



Entspannung

*z.B. Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung*

Entspannungstechniken entfalten psychische wie physische Wirkungen, z.B.

- Die Entlastung von psychischem Stress
- Lösen körperlicher Verspannungen u. Blockaden
- Ein intensiveres Körperbewusstsein
- Wesentliches Herabsetzen von Schmerzen
- Die positive Einflussnahme auf das Immunsystem
- Entwicklung einer positiven Lebensperspektive
- Das Aufladen von Energie
- Die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte

In diesem Kurs erlernen Sie unterschiedliche Entspannungstechniken, wie z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sowie andere Entspannungstechniken zur Selbstanwendung im Alltag!

Start: Freitag, 19. September 2008

Zeit: 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage à 90 Minuten
- immer Freitag

kein Kurs: 03.10.08 = Tag der Deutschen Einheit

letzter Kurstag vor Weihnachten: Fr., 28.11.08

Titel: „Entspannung“

Kursgebühr: 82,50 EUR

(Mitglieder: 64,00

- Beteiligung der Krankenkassen möglich -

von und mit:
**Elisabeth
Affa-Bradley**

**Mit Entspannungstechniken
Regeneration von Körper und Geist
fördern**

Die meist einfachen gehaltenen Übungen lassen sich sehr gut in den Alltag integrieren und sind deshalb dann abrufbereit, wenn man sie braucht und sich „mal schnell“ entspannen will. Auch dieser Kurs steht unter Leitung der ärztlich zertifizierten Qi-Gong- und Diplom Yoga-Lehrerin sowie Entspannungskursleiterin Elisabeth Affa-Bradley, Döhlau (E-Mail: QiGong.Yoga@web.de – Tel. 09286/965995). Nähere Info's zu den Inhalten dieses Angebotes können auch bei ihr erfragt werden.

Für den Kurs ist keine besondere (Sport-) Bekleidung erforderlich!
Die Übungen sollen später auch im Alltag mit der hier jeweils üblichen Bekleidung ausgeführt werden.
Lediglich ein Kissen, eine Decke sowie warme Socken wären erforderlich.
Die Übungen sind Hilfe zur Selbsthilfe!