

Relax!- der Entspannungsmix



Progressive Muskelentspannung PMR, Achtsamkeitstraining, Meditation, Mentaltraining

In unserer hektischen und verrückten Zeit ist Raum der Auszeit wichtiger denn je. Geben Sie Gegensteuer – sich Zeit schenken, Innehalten, Atmen und bewusst im Hier und Jetzt sein. Regelmässige Entspannung hilft Ihnen bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ohrgeräuschen (Tinnitus), im Umgang mit Ängsten, Stressfolgen und führt zu einer entspannten Grundhaltung im Alltag.

Erleben Sie PMR – das systemische Üben der An- und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen. So gelingt es Ihnen innert kürzester Zeit mittels PMR zu entspannen und dies selbst in angespannten und stressigen Situationen. Erleben Sie die Stille der Achtsamkeit – bei SICH ankommen durch Meditation, Konzentrationsübungen und Mentaltraining. Schnellwirkende Entspannungsübungen runden den wöchentlichen Relax Mix ab.

Zielgruppe	Erwachsene ab 18J
Mitbringen	Bequeme Alltagskleidung, warme Socken
Start/Zeiten	Ab 09.09.2021 Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr
Leitung	Brigitte Hirt, Entspannungs- und Mentaltrainerin Therapeutin Autogenes Training
Kursort	Physiotherapie/Osteopathie Gediga Marktgasse 18, 5304 Endingen
Kurskosten	In Kleingruppen / Abo mit 5 Lektionen CHF 120.00 Schnupperlektion jederzeit möglich
Anmeldung	HB Praxis-Coaching, Brigitte Hirt Erikaweg 2, 5303 Würenlingen 079 631 26 57, info@hbpraxis-coaching.ch Oder: 056 242 10 40, info@physiotherapie-gediga.ch

