

## WORKSHOPS

### Sensomotorics nach Beate Hagen® und somatische Übungen

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

Workshop Schultergürtel		
Montag	13. Juli 2020	15:00 – 16:30
Mittwoch	15. Juli 2020	18:00 – 19:30
Workshop Schulter, Nacken und Kiefer		
Montag	20. Juli 2020	15:00 – 16:30
Mittwoch	22. Juli 2020	18:00 – 19:30
Workshop Rücken		
Montag	27. Juli 2020	15:00 – 16:30
Mittwoch	29. Juli 2020	18:00 – 19:30
Workshop unterer Rücken und Hüfte		
Montag	03. August 2020	15:00 – 16:30
Mittwoch	05. August 2020	18:00 – 19:30
Workshop Hüfte und Beine		
Montag	10. August 2020	15:00 – 16:30
Mittwoch	12. August 2020	18:00 – 19:30

## WORKSHOPS

### zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

Individuelle Entspannung mit verschiedenen Entspannungstechniken		
Mittwoch	24. Juni 2020	18:00 – 19:30
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen		
Termin auf Nachfrage. Lassen Sie sich gern auf die Warteliste setzen.		
Autogenes Training und Phantasie Reisen		
Termin auf Nachfrage. Lassen Sie sich gern auf die Warteliste setzen.		

## KURSE

Teilnehmerzahl 6-10 Personen

### Sensomotorics nach Beate Hagen® und somatische Übungen

In diesem Kurs behandeln wir alle Einzelthemen aus den Workshops Sensomotorics ganz intensiv und erhalten dadurch mit Leichtigkeit Beweglichkeit für den ganzen Körper.

Beginn nach den Sommerferien. Lassen Sie sich gern auf die Warteliste schreiben.

6 Einheiten, à 90 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

### Beweglich in meiner Mitte

Nachdem wir durch **somatische Übungen** die Muskulatur gelockert und uns von körperlichen Anspannungen gelöst haben, gelingt es uns leichter mit anschließenden **Mentaltechniken** in die Entspannung tragen zu lassen.

Beginn nach den Sommerferien. Lassen Sie sich gern auf die Warteliste schreiben.

6 Einheiten, à 90 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

### In Harmonie

Wie einen bunten Blumenstrauß habe ich verschiedene, gezielt aufeinander abgestimmte, Entspannungstechniken zusammengestellt.

Lass dich mit Sensomotorics, Meridian Dehnung, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation und Phantasie Reisen einfach einmal weg vom Alltagsstress tragen und genieße neue Energie und das befreiende Gefühl der Entspannung in dir!

Beginn nach den Sommerferien. Lassen Sie sich gern auf die Warteliste schreiben.

6 Einheiten, à 90 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

## KURSE

Teilnehmerzahl 6-10 Personen

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Durch gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird eine intensive ganzheitliche Entspannung erreicht.

Beginn nach den Sommerferien. Lassen Sie sich gern auf die Warteliste schreiben.

6 Einheiten, à 90 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

### Autogenes Training und Phantasiereisen

Mit diesen Methoden zur konzentrativen Selbstentspannung zeige ich Ihnen einen Weg zur inneren Ruhe und nachhaltiger Entspannung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

Beginn nach den Sommerferien. Lassen Sie sich gern auf die Warteliste schreiben.

6 Einheiten, à 90 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

#### ADRESSE

Andrea Fiß  
Technik und Ökologiezentrum  
Marienthalerstr.17, 24340 Eckernförde

#### KOMMUNIKATION

TEL 04351 / 735 145  
MAIL [mail@wohlfuehlgeberin.de](mailto:mail@wohlfuehlgeberin.de)  
WEB [www.die-wohlfuehlgeberin.de](http://www.die-wohlfuehlgeberin.de)