

WORKSHOPS

Sensomotorics nach Beate Hagen® und somatische Übungen

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

| Workshop Schultergürtel | | | |
|--|----------|--------------------|---------------|
| WS-S 1 | Montag | 17. August 2020 | 18:00 - 19:30 |
| WS-S 2 | Dienstag | 18. August 2020 | 14:30 - 16:00 |
| WS-S 3 | Mittwoch | 19. August 2020 | 09:00 - 10:30 |
| Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage. | | | |
| Workshop Schulter, Nacken und Kiefer | | | |
| WS-SNK 1 | Montag | 24. August 2020 | 18:00 - 19:30 |
| WS-SNK 2 | Dienstag | 25. August 2020 | 14:30 - 16:00 |
| WS-SNK 3 | Mittwoch | 26. August 2020 | 09:00 - 10:30 |
| Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage. | | | |
| Workshop Rücken | | | |
| WS-R 1 | Montag | 31. August 2020 | 18:00 - 19:30 |
| WS-R 2 | Dienstag | 1. September 2020 | 09:00 - 10:30 |
| WS-R 3 | Mittwoch | 2. September 2020 | 14:30 - 16:00 |
| Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage. | | | |
| Workshop unterer Rücken und Hüfte | | | |
| WS-RH 1 | Dienstag | 8. September 2020 | 14:30 - 16:00 |
| WS-RH 2 | Mittwoch | 9. September 2020 | 09:00 - 10:30 |
| Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage. | | | |
| Workshop Hüfte und Beine | | | |
| WS-HB 1 | Dienstag | 15. September 2020 | 14:30 - 16:00 |
| WS-HB 2 | Mittwoch | 16. September 2020 | 09:00 - 10:30 |
| Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage. | | | |

WORKSHOPS

zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

| Individuelle Entspannung mit verschiedenen Entspannungstechniken | | | |
|--|----------|--------------------|---------------|
| WS-IE 1 | Montag | 21. September 2020 | 18:00 - 19:30 |
| WS-IE 2 | Dienstag | 22. September 2020 | 14:30 - 16:00 |
| WS-IE 3 | Mittwoch | 23. September 2020 | 09:00 - 10:30 |
| Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage. | | | |

| Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen |
|---|
| Termine auf Nachfrage. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz. |

| Autogenes Training und Phantasiereisen |
|---|
| Termine auf Nachfrage. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz. |

ADRESSE

Andrea Fiß
Technik und Ökologiezentrum
Marienthalerstr.17, 24340 Eckernförde

KOMMUNIKATION

TEL 04351 / 735 145
MAIL mail@wohlfuehlgeberin.de
WEB www.die-wohlfuehlgeberin.de

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, wenn Mindestteilnehmerzahl erreicht. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

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, wenn Mindestteilnehmerzahl erreicht. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

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 Phantasiereisen einfach einmal weg vom Alltagsstress tragen und genieße neue Energie und das befreiende Gefühl der Entspannung in dir!

Beginn, wenn Mindestteilnehmerzahl erreicht. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

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, wenn Mindestteilnehmerzahl erreicht. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

6 Einheiten, à 60 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, wenn Mindestteilnehmerzahl erreicht. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

ADRESSE

Andrea Fiß
Technik und Ökologiezentrum
Marienthalerstr.17, 24340 Eckernförde

KOMMUNIKATION

TEL 04351 / 735 145
MAIL mail@wohlfuehlgeberin.de
WEB www.die-wohlfuehlgeberin.de