

# WORKSHOPS

## Sensomotorics nach Beate Hagen® und somatische Übungen

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

90 Minuten für 40,-€/Person

**Angebot:** Buchen Sie Ihren 1. Workshop für 35,-€ statt für 40,-€

Oder auch nur zu Zweit

90 Minuten für 60,-€/Person

Folgende Workshops werden voraussichtlich Anfang des Jahres 2021 wieder starten, wenn die Corona-Situation es zulässt. Es existiert eine Warteliste - Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz und nennen Sie mir Ihren Wunschtermin - vielleicht auch mit Ihrer privaten Kleingruppe- dann versuche ich den Workshop nach Ihren Wünschen zu organisieren.

Workshop Schultergürtel			
WS-S 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.			
Workshop Schulter, Nacken und Kiefer			
WS-SNK 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.			
Workshop Rücken			
WS-R 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.			
Workshop unterer Rücken und Hüfte			
WS-RH 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.			
Workshop Hüfte und Beine			
WS-HB 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.			

# WORKSHOPS

## zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

90 Minuten für 40,-€

Angebot: Buchen Sie Ihren 1. Workshop für 35,-€ statt für 40,-€

### Individuelle Entspannung mit verschiedenen Entspannungstechniken

WS-IE 1			
---------	--	--	--

Demnächst verfügbar - Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

### 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.

### NEU: Kräuter und Entspannung in der Natur

#### Auf grünen Wegen zur Entspannung – Mit der Wohlfühlgeberin um den Eimersee

Kommen Sie mit mir raus in die Natur und entdecken Sie mit mir gemeinsam schöne Plätze an denen wir tief durchatmen, Kraft schöpfen und neue Energien tanken können. Ein Achtsamkeits-Spaziergang mit einfachen, entspannenden Übungen und den Blick auf heimische Heilkräuter.

Termine ab Frühjahr 2021 wieder verfügbar-  
dann auch wieder für geschlossenen Gruppen buchbar

## KURSE

Teilnehmerzahl 4-6 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.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten: 90€

#### Termine:

mittwochs **17.30 – 18.30 Uhr (Kursbezeichnung: SK 4)**

Termine ab Frühjahr 2021 wieder verfügbar

mittwochs **13.00-14.00 Uhr (Kursbezeichnung: SK 5)**

Termine ab Frühjahr 2021 wieder verfügbar

montags **11.00-12.00 Uhr (Kursbezeichnung: SK 6)**

Termine ab Frühjahr 2021 wieder verfügbar

Diese Kurse starten, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist – es besteht eine Liste für Interessierte. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

## KURSE

Teilnehmerzahl 4-6 Personen

Folgende Kurse starten, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist – es besteht eine Liste für Interessierte. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

### 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.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 90 €

### 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!

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 90€

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 70€

### 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.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 70€