Deine Insel der Gelassenheit...

Entspannungs- Kurs für Erwachsene

Dieser Kurs
bietet dir eine Möglichkeit der totalen Entspannung, dich mal ganz und gar auf dich zu konzentrieren und für dich da zu sein. Eine Stunde die nur auf dein Wohlbefinden ausgerichtet ist.
Die totale Entspannung von Körper und Geist im Augenblick genießen. Dich tragen lassen von dem was gerade ist.
Es gibt nichts weiter zu tun.
Der Kurs basiert auf den Grundlagen des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung. Mit EINBLICKEN in verschiedene Entspannungstechniken wie Achtsamkeit, Meditation, Atemübungen, Yogaübungen...
Ich habe so einen eigenen Weg der Entspannung gefunden, den ich gerne mit dir teilen möchte.

Was kann so ein Kurs bewirken:
-Innere Gelassenheit
-tiefe Entspannung
-intensive Körperwahrnehmung
-Ruhe und Ausgeglichenheit
-Stärkung des Immunsystems
-hilft aus dem Gedankenkarussel auszusteigen

Kursbeginn: Mo 09.11.2015
19:30 Uhr

Offener Entspannungsabend
Jeden 3ten Donnerstag im Monat.
Beginn am 19.11.15

Kurseinheiten sind 10 Abende, die jeweils ca. 90 min dauern.
Der Preis für den gesamten Kurs ist, 95,- €

Kursort: Tegelheide 38a, 33397 Rietberg - Westerwiehe, Raum: "Chalet"

Wer hat kann gerne eine Turn oder Fitnessmatte, eine Decke und ein Kissen mitbringen. Ich empfehle auch bequeme Kleidung die nicht einhängt oder drückt.

Kontakt:
Fiorella Pescione
Entspannungspädagogin für Erwachsene und Kinder.
Reiki, Lebensberatung Coaching
Tegelheide 38a
33397 Rietberg
Tel.: 05244-10453
Mobil: 01727895727
Email: fiorella@fiorella.de
Web: www.fiorella.de