

Achtsamkeit – Ruhe – Stille ein Entspannungsseminar für Männer und Frauen

Jeder Mensch kommt mit dem Wunsch und dem Bedürfniss zu wachsen auf die Welt.

In 10 gemeinsamen Seminaren werde ich Ihnen mit der Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson die Möglichkeit eröffnen Ihr Wohlbefinden zu steigern. Mit Atemübungen sowie Praxisübungen der Meditation werden Sie ein besseres Körpergefühl entwickeln und über Stille und Harmonie zu Fragen und inneren Antworten von Sein und Leben kommen.

Desweiteren nehmen wir uns Zeit im geistigen Austausch über persönliche Wünsche, Ziele und Befindlichkeiten, Selbsterfahrung und Selbstreflektion sowie Selbstwertgefühl bewußter wahrzunehmen, zu steigern, um im Alltag das allgemeine Wohlbefinden zu leben.

Ich freue mich auf Sie.