Atmung, Entspannung und Bewegung

Wer den Wunsch hat, wieder fit und ausdauernd den Arbeits-Alltag zu bestehen, lernt hier eine Vielzahl von erfrischenden und belebenden Methoden zur Regenerierung und Vitalisierung rundum für Körper, Geist und Psyche, wie z. B.

- Tiefatmung und Entspannung in Kombination
- Stärkung der 5 Sinne und der Wert Ihrer Balance zur Erholung
- Das so wichtige Körper-Geist-Gleichgewicht der Shaolin-Mönche
- Das innere und äußere Gleichgewicht und wie sich beide ergänzen
- Die leichtesten und trotzdem vitalsten und wirksamsten Atemmethoden der echten Himalaja-Yogis, die sogenannten „Verjüngungs-Techniken".
- Die wichtigsten praktikablen Aussagen und Erkenntnisse der großen Psychologen u.a. C.G. Jung
- Einfache Grundlagen des Autogenen Trainings und der schneller wirkenden Muskel-Entspannungen nach Jacobsen
- Wie Sie Ihre persönliche Harmonie innen und außen wieder finden und vertiefen können
- Wie Sie tiefer schlafen, besser träumen und morgens erfrischter aufwachen können
- Entschleunigung und leichte Bewegungen zur Entspannung der Wirbelsäule und Lockerung der Haltung von Verspannungen
- Viele neue, teils noch unbekannte Techniken, ganz abgestimmt nach Wunsch und Anforderung der Anwesenden durch eine kurze Befragung am Beginn des Kurses

Bringen Sie lockere Kleidung, eine Wolldecke zum darauf liegen und ein kleines Kissen mit.

1 Tag

Referent: Roland Geisselhart