

Firmen-Kompakttraining

Körper und Seele im Gleichgewicht
med. Shaolin Qi Gong®

In Zeiten, in denen das Thema „Stress“ das Leben der Menschen bestimmt und immer mehr an die Eigenverantwortung plädiert wird, gewinnen Entspannungstechniken zunehmend an Bedeutung. Aber wann sollen wir uns noch um uns kümmern? Wir haben ohnehin viel zu wenig Zeit, um die „wichtigen“ Dinge des Lebens zu regeln?

Ein Kreislauf, den es zu unterbrechen gilt. Mit dem von uns gelehrt Qi Gong erhalten Sie einen geschlossenen Übungsablauf, mit dem Sie selbst den Zeitrahmen für Ihre Entspannungsübungen bestimmen. Somit lassen sich die Übungen problemlos in Ihren individuellen Alltag integrieren.

Die Kombination aus Atemtechnik, Bewegung und Konzentration eignet sich ideal zum Entspannen.

Teilnehmer:

Das Kompakttraining wurde für Personengruppen entwickelt, die aus Zeitgründen nicht an längerfristigen Kursen teilnehmen können bzw. möchten.

Themenschwerpunkte (können flexibel angepasst werden):

- Erlernen der 8 Übungen mit Beginn- und Abschlussequenz
- Begleitende Aufwärmübungen
- Meditationen / Phantasiereisen
- Hintergrundinformationen über Wirkweise
- Tipps für die Anwendung

Termine:

In der Regel findet die Veranstaltung als Inhouse-Training statt, von daher wird ein individueller Termin vereinbart. Es stehen ebenfalls geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung.

Zeiten:

Je nach Vereinbarung, zum Beispiel innerhalb von drei Tagen, jeweils drei Stunden oder an zwei Tagen, jeweils 4 Stunden. Selbstverständlich auch im Anschluss an reguläre Bürozeiten

Ihre Investition:

Abhängig von Zeiten, Ort und Anzahl der Teilnehmer.

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie das Kontaktformular aus und senden uns dieses per Post oder Fax. Wir setzen uns umgehend mit Ihnen zum gewünschten Zeitpunkt in Verbindung.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken

Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

Firmen-Kompakttraining

Körper und Seele im Gleichgewicht
med. Shaolin Qi Gong®

Wir interessieren uns für das Firmen-Kompakttraining Körper und Seele im Gleichgewicht med. Shaolin Qi Gong®

und wünschen eine weitere Beratung. Sie erreichen uns am besten:

vormittags nachmittags abends

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Besonderheiten:

- Mit dem Training erhalten Sie eine DVD als Nachschauwerk.
- Für die Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Kleidung.
- Bei einer maximalen Teilnehmerzahl von 12 Personen wird ein Raum von ca. 35 – 40 qm (ohne Bestuhlung) benötigt.