

Workshop

Aktive Entspannungstechniken

Publikationen in Zeitschriften und Fernsehen zeigen unzählige Methoden zum Thema Entspannung auf. Die Vielzahl der angebotenen Entspannungstechniken macht es für den Einzelnen jedoch schwer sich zu entscheiden.

- Was ist das Richtige?
- Welche Methode führt zum gewünschten Erfolg?
- Wo sind die Unterschiede?
- Wo ist die Differenzierung zwischen aktiven und mentalen Methoden?

Dieser Workshop soll als Entscheidungshilfe dienen und dabei unterstützen, sich im Dschungel der vielen angebotenen, aktiven Methoden zurecht zu finden.

Die einzelnen aktiven Entspannungstechniken werden vorgestellt. Sie erhalten Hintergrundwissen über die Methoden und schnuppern anhand von Einsteigerübungen in die einzelnen Techniken. So können Sie sich einen Einblick verschaffen und bekommen Sicherheit darüber, was Sie später vertiefen möchten.

Der Workshop hat folgende Techniken als Inhalt:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemtechniken
- Qi Gong / TaiChi
- Yoga

Zielgruppe:

Jeder, der sich mit Entspannung aktiv beschäftigt oder in der Entscheidungsfindung für eine Methode ist. Menschen, die sich für aktive Entspannungstechniken interessieren und sich über die wesentlichen Unterschiede zu mentalen Entspannungsmethoden informieren wollen.

Termine und Arbeitszeiten:

- 10.11.2009, 13:00 bis 17:00 Uhr
- 19.02.2010, 13:00 bis 17:00 Uhr
- 11.05.2010, 13:00 bis 17:00 Uhr
- 29.10.2010, 13:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Raum München

Ihre Investition: € 149,- zzgl. MwSt.

Wegen der Vielzahl von Übungen empfiehlt sich lockere und bequeme Bekleidung!

Fax für Ihre Antwort: 08121 222 701

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein.

Entspannungsakademie®

Christine Matheja - Entspannungstechniken
Anzinger Strasse 10a, 85586 Poing

Telefon: 08121 222 702

Telefax: 08121 222 701

christine.matheja@entspannungsakademie.de

Anmeldung:

Workshop

Aktive Entspannungstechniken

Termin/Ort

Vorname/Name

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort

Telefon / Telefax

Email

Datum

Unterschrift

Anmeldebedingungen:

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Anmeldebestätigung. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. In der Veranstaltungsgebühr sind Erfrischungsgetränke, Pausensnacks, Dokumentation und eine Teilnahmebescheinigung enthalten. Wird die Anmeldung später als zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn storniert, werden 50%, bei Absagen innerhalb einer Woche vor Veranstaltungsbeginn 100% der Teilnahmegebühr berechnet. Bei Nichterscheinen bleibt die Verpflichtung zur Zahlung der vollen Teilnahmegebühr bestehen.

Selbstverständlich akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer. Wir behalten uns vor die Veranstaltung bis 1 Woche vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen.

Körperliche Anforderungen: Mit der Anmeldung erklärt der Teilnehmer, den durch die Teilnahme entstehenden körperlichen Anforderungen gewachsen zu sein. Der Teilnehmer verpflichtet sich, während der Veranstaltung eine eintretende Leistungsschwäche unverzüglich dem Veranstaltungsleiter anzuzeigen.

Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb des Kurses verantwortlich.