

Mastery - Entspannungstraining

Mit bewährten Klassikern zu Ruhe und Entspannung kommen

Sicher haben Sie in Ihrem Umfeld einige, die Entspannungskurse besuchen und Ihnen von der Vielzahl der Möglichkeiten berichten. Die kaum überblickbare Anzahl der Trends, die kommen und gehen verunsichern nicht nur Sie, sondern alle, die gern „mehr für sich“ tun möchten. Genau dieser Situation stellt sich der Kurs „Mastery Entspannungstraining“!

In 6 Kurstagen erlernen Sie die **bewährten Klassiker**, die anerkannt und fundiert sind! Effektiv, professionell, verantwortungsvoll - sozusagen „live und in Farbe“ erhalten Sie das Wissen, das für die Durchführung Ihres künftigen Entspannungs-Programms erforderlich ist.

Es werden die Grundlagen über die Herkunft und Entstehung der Methoden vermittelt, in den praktischen Übungssequenzen sammeln Sie Erfahrungen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit den einzelnen Techniken. Sie lernen Variationen kennen, die zeitgemäß angepasst sind und in jeden Terminkalender bzw. Lebenssituation passen. Nach der Teilnahme können Sie Ihr eigenes Programm zusammenstellen und in Ihren Alltag integrieren. Die ausführlichen Kursunterlagen enthalten ebenfalls entsprechend Übungsanleitungen, für das Qi Gong eine DVD als „Nachschauwerk“.

Inhalte:

- Instrumentelles und kognitives Stressmanagement
- Progressive Muskelentspannung
- Körper- und Phantasiereisen
- Atemtechniken – der „Turbo zur Entspannung
- Autogenes Training
- Meditation
- Elemente aus Yoga
- Qi Gong

Termine: ☐ 23./24.09., 07./08.10. und 21./22.10.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an alle, die eine kompakte Fortbildung in klassischen Entspannungstechniken machen und Methoden für die tägliche Entspannung erlernen möchten. Voraussetzung: Teilnahme am BASIC-Kurs Entspannungstraining

- Berufstätige (Fach-, Führungskräfte, Selbstständige)
- Privatpersonen (Freunde, Partner, Familienangehörige)
- Alle, die zertifizierter Entspannungstrainer werden möchten (Mastery-Kurs = 2. von 3 Ausbildungsabschnitten)
-

Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen auf CD/DVD, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks.

<u>Frühbucher</u>	<u>Partner</u>	<u>Standard</u>
(Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn)	(Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person)	(Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar)
1.320 € pro Person (inkl. MwSt.)	1.320 € pro Person (inkl. MwSt.)	1.390 € pro Person (inkl. MwSt.)

Anmeldung

Mastery - Entspannungstraining

Mit bewährten Klassikern zu Ruhe und Entspannung kommen

Veranstaltungsort: Entspannungsakademie
Xaver-Hamberger-Weg 17a | 85614 Kirchseeon/Eglharting

Termine: 23./24.09., 07./08.10. und 21./22.10.2017 | jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstalter: Entspannungsakademie | Inh. Christine Matheja
Anzinger Straße 10a | 85586 Poing
Telefon: 08121 222702 | Telefax: 08121 222701
Email: christine.matheja@entspannungsakademie.de

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden uns diese per Post oder Fax. Wir senden Ihnen umgehend eine Anmeldebestätigung, die Anmeldung wird mit dieser Bestätigung verbindlich. Wir informieren Sie umgehend, sollten keine Plätze mehr frei sein. Bitte senden Sie uns bei einer Partnerbuchung beide Anmeldungen gleichzeitig und mit entsprechendem Hinweis zu, damit wir dies entsprechend berücksichtigen können – Danke!

Firma:

Vorname: Name:

Straße: PLZ/Stadt:

Telefon: Mobile:

Email:

Tickets: Inklusive ausführlicher Kursunterlagen auf CD/DVD, Teilnahmebescheinigung, Pausengetränke / Snacks.

<input type="checkbox"/> Frühbucher (Anmeldung bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn) 1.320 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 1.109,24 zzgl. MwSt.)	<input type="checkbox"/> Partner (Bei gleichzeitiger Anmeldung einer 2. Person) 1.320 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 1.109,24 zzgl. MwSt.)	<input type="checkbox"/> Standard (Anmeldung bis 8 Tage vor Beginn solange freie Plätze verfügbar) 1.390 € pro Person (inkl. MwSt.) (€ 1.168,07 zzgl. MwSt.)
--	--	---

Datum: Unterschrift:

Anmeldebedingungen

Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. 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 2 Wochen vor Start wegen z.B. geringer Teilnehmeranzahl abzusagen. Haftung: Der/die Teilnehmer sind für sich selbst und ihre Handlungen innerhalb der Veranstaltung verantwortlich. Mit der Anmeldung bestätigt der/die Teilnehmer/in gesund zu sein. Etwaige Erkrankungen oder Verhinderungen bitten wir unverzüglich dem Veranstalter anzuzeigen.