



Entspannungskurse

Bodyrelax Entspannungsmix (6 Stunden)

Vorstellen und praktizieren verschiedenster Entspannungstechniken mittels Atmung, Berührung, Klang, Musik & Sprache. Kennenlernen von speziellen Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training.

Phantasie- und Klangreisen -

fördern die Entspannung und sind ein sehr positives Körpererlebnis. Dabei lenken Sprache (Sprachklang) und natürlich der gezielte Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs die Phantasiereise und vertiefen ihre Wirkung.

