

Spannend zur Entspannung -Dynamische Entspannungsübungen aus der Bioenergetik-

Hektik, Stress, Zeitmangel, Mehrfachbelastungen, Spannung und Erschöpfung kennen wir alle.

Das Bedürfnis nach Entspannung und Ruhe ist groß.
Die Entspannung mit dem Buch auf der Couch löst nicht die Spannung auf, die sich in uns angesammelt hat, sie verdrängt sie nur ein Stück und bei der nächsten Belastung taucht sie wieder auf.

Wir begegnen diesem Kreislauf mit dem Ansatz der Bioenergetik:
Entspannung durch Anspannung.

Wir bieten eine Entspannungsreise durch den ganzen Körper an, durch gezieltes Anspannen von Körperbereichen lösen sich Spannungen in Form von leichten Muskelvibrationen.

Die Energie kann wieder frei fließen. Das Körpergefühl wird als gelockerter, lebendiger und kraftvoller erlebt.

Wir arbeiten in diesem Kurs mit :

- Elementen der Körperarbeit
- Fantasiereisen und Meditationen
- Kreativen Elementen