

Spannend zur Entspannung - Einblick in die Methode der Bioenergetik-

Wir begegnen den Auswirkungen von Hektik, Stress und Zeitmangel 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