

Lebendigkeit und Entspannung sind keine Frage des Alters

- vital in jedem Lebensabschnitt -

Sie wollen:

- sich lebendiger fühlen und stressfreier leben?
- sich in Ruhe und bei leichter Bewegung entspannen?
- effektive Methoden zum Stressabbau kennenlernen, die jederzeit leicht und schnell anwendbar sind?
- in einer Gruppe Zugehörigkeit erfahren und individuelle Erfahrungen teilen?
- sich generationenübergreifend austauschen und gegenseitig bereichern?

Dann schauen Sie mal auf die Rückseite!



In diesem fünfteiligen Kurs erwartet Sie:

- eine kleine Gruppe von vier bis fünf Menschen
- eine gemütliche Atmosphäre fern von Leistungsgedanken und Erwartungen
- ein ausgewogener und vielseitiger Mix aus:

Übungen zur Balancierung des Energieflusses

Phantasiereisen, Meditations- und Achtsamkeitsübungen

Anregungen zur Auflösung von Glaubenssätzen und Denkmustern

Affirmationen

Raum zum Austausch von Erfahrungen und Erlebtem

Hintergrundinformationen zu energetischen Zusammenhängen

Musik

abwechslungsreichen Themen

Wann: **14., 21. März und 4., 11., 18. April 2019, 10-11 Uhr**
(jeweils donnerstags)

Wo: St.-Jakob-Straße 17, 07743 Jena

Wie viel: 75 € für den gesamten Kurs (5 x 60 Minuten)

Kontakt: Jana Seehof (www.jana-seehof.de)
Begleitende Kinesiologin & Entspannungstrainerin

0176 71223915 oder 03641 9279516 oder
kinesiologie@jana-seehof.de

Anmeldungen bitte bis 10. März 2019