



Entspannungskurs „Atempause“

Sanft ins Gleichgewicht

Entspannung



Entspannung ist kein Luxus, sondern eine Hilfe, die Dir Klarheit, Gesundheit und Wohlbefinden ermöglicht – ganz behutsam und in Deinem Tempo.



Warum Entspannung so wichtig ist:

Sie

- schützt Dein Nervensystem;
- unterstützt Dich dabei, besser mit Stress umzugehen;
- fördert Deinen Fokus, Dein Gedächtnis und klare Entscheidungen;
- schenkt Dir Energie und Ruhe zugleich;
- kann Deine Schlafqualität verbessern und Dein Immunsystem stärken
- stärkt Deine emotionale Balance und Dein allgemeines Wohlbefinden.





Wie Du diesen Kurs für Dich nutzen kannst:

Um

- eine kleine, wirkungsvolle Pausen in Deinen Alltag zu integrieren, die sich wirklich gut anfühlt;
 - Techniken zu erlernen, die Du sofort anwenden kannst – auch zwischendurch;
 - Stress vorbeugen, bevor Überlastung entsteht, auf eine Weise, die zu Dir passt;
 - eine nachhaltige Routine für Dich zu etablieren, die sich sanft in Deinen Alltag einfügt und Dir Selbstwirksamkeit schenkt.
- 



Was Dich in dem Kurs erwartet:

- einfache und meditative Entspannungsübungen;
 - Atemachtsamkeit und Atemtechniken;
 - Body Scans, PMS und Yoga Nidra.
- 



Ich freue mich
auf
die Atempause
mit Dir