



8 Wochen Kurs Entspannung & Balance 12.10.2021 – 07.12.2021

Erholung ist wesentlich für Körper, Seele und Geist, damit wir gesund bleiben. Der Alltag fordert uns aber immer wieder heraus - Hektik, Stress oder belastende Situationen können uns zu schaffen machen. Manchmal bemerken wir erst spät, dass unsere körperlichen und geistigen Ressourcen beinahe erschöpft sind und es gelingt uns dann nur noch schwer, nachhaltig zur Ruhe zu kommen. Entspannungstraining sowie eine achtsame innere Haltung können dem entgegenwirken und wesentlich zur aktiven Gesunderhaltung und unserem Wohlbefinden beitragen.

Was Sie im Kurs erwartet

Sie lernen unterschiedliche Entspannungstechniken, geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen kennen, erhalten theoretische Inputs, sowie Übungen für zu Hause und Hilfen zum Transfer in den Alltag. So haben Sie die Möglichkeit aus den verschiedenen Übungen die für Sie passenden Technik in Ihren Alltag zu integrieren.

Kursziele...

- ...körperliche und geistige Entspannung
- ...Steigerung des persönlichen Wohlbefindens
- ...Förderung von Gelassenheit & innerer Ruhe
- ...Erlangen von Tiefenentspannung
- ...Verminderung von Dauerstress
- ...Stärkung der persönlichen Ressourcen
- ...Gesundes Verhältnis von natürlicher Anspannung & Entspannung
- ...Erlernen individueller Entspannungsrituale
- ...langfristige positive Effekte durch regelmäßige Intervalle

Voraussetzungen Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, um am 8 Wochen Kurs teilzunehmen.

Dauer Insgesamt 8 Einheiten je mind. 60 Minuten. Die tatsächliche Dauer ist abhängig vom jeweiligen Entspannungsverfahren.

Aufbau

- ...kurze theoretische Inputs
- ...Übungen zur Körperwahrnehmung um Anzukommen
- ...Entspannungsphase
- ...Inputs für zu Hause

Kurszeiten | Jeweils Dienstag um 19:00

Termine 02_2021 | 12.10. | 19.10. | 26.10. | 02.11. | 09.11. | 23.11. | 30.11. | 07.12. 2021

Maximale Gruppengröße | 4 Personen

Kursort | IN[S]ICH | Kärntnerstraße 23 | 8580 Köflach | www.insich.co.at

Kurskosten € 290,- | Inkludiert sind ein persönliches Vorgespräch und Übungsunterlagen (Handout und Inputs für den Alltag zu Hause)

Hinweise

...der Kurs richtet sich an alle Menschen, die aktiv Selbstfürsorge betreiben möchten. Er ersetzt jedoch keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung im Falle von diversen Erkrankungen.

...Hinweis zu Änderungen aufgrund von Corona: Aufgrund von corona-bedingten behördlichen Anordnungen kann es sein, dass diese Präsenz-Veranstaltung kurzfristig online stattfinden muss. In diesem Fall werde ich Sie vor Kursstart umgehend informieren. Sollte das Online-Format für Sie nicht in Frage kommen, haben Sie die Möglichkeit, kostenfrei zu stornieren. Sollten sich die behördlichen Anordnungen während des laufenden Kurses ändern, wird der Kurs online weitergeführt. Bei Nicht-Teilnahme erfolgt keine Kostenrückerstattung.

...die Stornobedingungen finden Sie auf www.julia-flesch.at.

Kursleitung & Anmeldung



Mag.ª Julia Flesch
0664 993 28 222 |
post@julia-flesch.at

