

GESUNDE GEMEINDE

Meditation und Entspannungsübungen

Für sich Gutes tun, sein Wohlbefinden steigern und Kraft tanken

In meinem Programm erlebst du eine einzigartige Kombination aus Qi-Gong-, Jin Shin Jyutsu sowie verschiedenen Meditationen, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Klang- und Phantasiereisen und viele weitere Entspannungstechniken sowie hilfreiche Inputs aus dem Mentaltraining.

Diese vielfältigen Methoden unterstützen dich dabei, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen, dich von Belastungen zu befreien, Zufriedenheit sowie Glück in dein Leben zu bringen und dein Wohlbefinden zu steigern. Kehre mit gestärktem Selbstwertgefühl, Selbstachtung, Selbstvertrauen, motiviert und zielorientiert für positive Veränderungen in deinen Alltag zurück.

Kosten: € 65,-- pro Person (beinhaltet 7 Kursabende)
€ 10,-- für Einzelstunde im Kurs (Möglichkeit zum Schnuppern)

Termin: ab Dienstag, 18.03.2025, jeweils 19:00 Uhr
(weitere 6 Termine bis Anfang Mai)

Ort: Landesmusikschule Stadl-Paura
(Ballettsaal 1. OG.) Johann-Michael-Prunner Str. 13,
4651 Stadl-Paura
Teilnehmeranzahl: min. 10 – max. 18 Personen

Kursleiter: Stefan THANNER, Dipl. Mentaltrainer und
Dipl. Gesundheitspädagoge für Kinder

Anmeldung: Stadtgemeindeamt Stadl-Paura, Fr. Machtlinger
Tel. 07245/28011-14