

DYNAMISCH ENTSPANNT



„Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten musst du in Bewegung bleiben.“ Albert Einstein

Bewegungsvorgänge erfordern An- und Entspannung. Im heutigen Alltag sind wir stark gefordert Leistung zu erbringen und Spannung aufzubauen. Für bewusste Entspannung ist die Zeit meist knapp. Anspannung, Ungeduld und Stress bringen uns oft aus dem Gleichgewicht.

In diesem Kurs widmen wir uns einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung, dem wunderbaren Lebensprinzip. Wir geben der Entspannung achtsam Raum mittels verschiedenen leichten Körperübungen sowie imaginären Körperreisen und vertieften Erfahrungen. Einfache Entspannungsgewohnheiten sollen sich für den Alltag verankern. Der Kurs ist für alle. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

KURSBEGINN:

ab 19. August 2019
Montag 12.15 – 13.15
Oder 17.30 – 18.30

KOSTEN:

1 Lektion CHF 25.-
8 Lektionen CHF 180.-
16 Lektionen CHF 350.-

KURSORT:

LebensRaum
Furkastrasse 19
3900 Brig

KONTAKT:

Rachel Egli
027 945 17 69
info@achera.ch

