



Inner Balance© - Tage

Finde Deine Innere Balance

(Freitag und Samstag)

➤ Freitag

16 Uhr

Einführung und
***Entspannung als Grundlage für
innere Balance***

17-18 Uhr

***Schnelle
Entspannungstechniken
für den Alltag,***

➤ Samstag

9-10 Uhr

***chin. Morgengruß und
Morgenmeditation***

Pause

10:15-12 Uhr

Fantasiereise

Mittagspause

13-14 Uhr

***Progressive Muskelrelaxation
(PMR)***

Pause

14:30-15:30 Uhr

Autogenes Training

Pause

15:45-17 Uhr

Meditation

Kommen Sie zur Ruhe und in Ihr Gleichgewicht! Erleben Sie zwei entspannungsreiche Tage. Ihr Trainer, Helmut Glück, ist diplomierter Mentaltrainer und HumanEnergetiker und bringt Ihre(n) Körper, Geist, Seele und Energiefluss ganzheitlich in Balance. Zu seinen Spezialgebieten zählen ua. auch Entspannungsmethoden und-trainings.

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, max. 7 Personen

Preis

EUR 290,-- p. P.