

AUTOGENES TRAINING MIT AUGENENTSPANNUNG

Dieses Seminar bietet Hilfe zur Verbesserung bei:

- nachlassender Konzentration und Müdigkeit
- Nervosität und Überreiztheit
- Verspannungen und Kopfschmerzen
- Schlafstörungen und Überforderung
- Augenbeschwerden und Sehstress



In diesem Seminar lernen Sie durch gezielte Übungen Schritt für Schritt loszulassen und abzuschalten. Augenentspannungsübungen erleichtern dabei den Einstieg in die Tiefenentspannung. Überanstrengte Augen können sich gleichzeitig regenerieren.

So gelingt es Ihnen besser, im alltäglichen Trubel die notwendige Ruhe zu bewahren und Ihre Aufgaben gelassen zu bewältigen.

Seminarinhalt:

- Informationen zum Autogenen Training in Anwendung und Wirkung
- Erlernen des Autogenen Trainings (Grundstufe)
- Augenentspannungsübungen
- Augenmeditation
- weitere Entspannungsmethoden, die die innere Ruhe fördern
- Skript mit Übungsanleitungen

Zur weiteren Beratung und Terminabsprache stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Beate Otter



06621 - 896930



info@blickwechsel-otter.de



www.blickwechsel-otter.de

