

Hilfe u. Lösungen finden...
Praxis Balance Ursula Golder
Psychotherapie - Kinesiologie
Entspannungstherapie –Energetische Therapie
Varel, Neue Str.26 Tel . 04451-809601
Einzel- Paare -Gruppen
www.gesundheitsbalance.golder.de

Neue Entspannungskurse

Autogenes Training

Meditation und mehr...

Für einen guten Start ins neue Jahr bietet Ursula Golder aus der Praxis Balance wieder zwei neue Kurse an.

1) Um tolle Tipps bei Stress, Angst und körperlichen Beschwerden geht es an 6 Abenden.

Ab Montag, den 16. Januar um 19.30 Uhr können Sie hineinschnuppern.

Die Inhalte kommen aus dem Autogenen Training nach Dr. Lindemann und der Muskelentspannung nach Jacobsen.

.....
2.)Meditation - Ruhe finden in Körper-Geist- Seele

Eine Einführung in verschiedene Meditationstechniken mit theoretischem und praktischem Anteil beginnt am Dienstag, den 17. Januar 19 .30 Uhr.

Die Meditation ist eine geistige Entspannungsmethode und dient der Innenschau und Selbsterfahrung. Werden Sie ganz bewusst ihr innerer Beobachter. Sie werden erfahren wie sich der Körper und der Geist entspannt, sie werden entdecken, dass Sie Lösungen finden.

Wählen Sie die Ihnen entsprechende Methode der Entspannung und gönnen Sie sich mehr besinnliche Momente.

Anmeldungen unter der Tel. Nr. 04451-2121 ist Bedingung.