

Alexander Ströhlein

Heilpraktiker, München

Tel.: 015751991524 – Email: alexander.stroehlein@mnet-mail.de

INFOVERANSTALTUNG

am Donnerstag, 03. März 2016 um 19.00 Uhr
im Nachbarschaftstreff DomagkPark, Max-Bill-Str. 35, 80807 München

Wege zur Entspannung

Entspannung, ein wesentlicher Garant für ein ausgeglichenes und gesundes
L E B E N. Was kann aus Entspannung entstehen:

Innere Ruhe, Schöpfungskraft, Ausgeglichenheit, verbesserte Körperregeneration
um nur einige Aspekte zu nennen.

Die Module:

- | | |
|---------------------------|--|
| Atemtherapie: | bewusstes Atmen, Atemtypen etc. |
| Meditation: | konzentriertes Sitzen in Verbindung mit der Beobachtung des Atmens |
| Autogenes Training: | die Reise zum Unterbewusstsein – Blockaden erkennen - auflösen |
| Prog. Muskelentspannung: | das bewusste Erkennen des Muskeltonus – Erlernen von aktiver Muskelentspannung |
| Praktische Körperübungen: | eine Reise durch den eigenen Körper mit einfachen Körperübungen, welche problemlos im Büro oder zu Hause wiederholt werden können. |
| Singen: | Singen ist eine wunderbare Methode zu entspannen. Oftmals hindert uns die Aussage ‚ <u>Ich kann nicht singen</u> ‘ Der Obertongesang verlangt keinerlei musikalische Vorkenntnisse. Mit ein wenig Übung können mit der Vokal- und Zungentechnik bereits erste Obertöne erzeugt werden. Das polyphone Singen – Entspannung pur. |

Diese Veranstaltung bietet die Plattform gemeinsam einen Kurs aus einem oder der Kombination verschiedener oben genannter Module zu entwickeln.

Fragen gerne an Alexander Ströhlein Mobil 015751991524
oder Email: alexander.stroehlein@mnet-mail.de