

# Entspannungskurse

## im Nachbarschaftstreff DomagkPark

**Informationsveranstaltung** am Freitag, 22. Januar 2016 um 18.15 Uhr im  
*Nachbarschaftstreff DomagkPark, Max-Bill-Str. 35* zum Thema Entspannung.

Oftmals gewähren wir unserem Körper nicht die erforderliche Zeit für Entspannung/Regeneration. Dadurch gewinnt die eigene Regeneration/Entspannung stetig an Bedeutung. Fehlende Ruhephasen sind häufig mitverursachende Faktoren für Krankheit, Unzufriedenheit bis hin zur Depressionen, da die betroffene Person nicht in ihrer Mitte ruht und sich eventuell immer wie getrieben fühlt..

In der Veranstaltung stellt Ihnen Herr Alexander Ströhlein (Heilpraktiker) zwei Kurse zum Thema **Entspannung neu erfahren vor..**

### **Kurs 1 Körper, Geist und Seele**

Dieser von mir entwickelte Kurs hat sich in der Praxis bereits bewährt.

Die einzelnen Kurseinheiten beinhalten:

Für den **Körper**: Einfache Körperübungen, die auch im häuslichem Bereich durchgeführt werden können;

Für den **Geist**: Progressive Muskelentspannung nach Art E. Jacobsen mit Stimme und Klang;

Für die **Seele**: eine geführte Reise (Autogenes Training) zum inneren Wohlfühlplatz;

Jede einzelne Kurseinheit wird mit der Atmung kombiniert.

5 Kursabende am Mittwoch (**03., 10., 17. und 24. Febr. sowie 02. März 2016**) ab 18.30 - 19.50 Uhr

Kosten: € 45,00 pro Person – Ermäßigung (z.B. Frühbucher) auf € 35,00 pro Person möglich

Teilnehmer: min. 5 max. 10

Mitzubringen: eine bequeme Unterlage/Kleidung eventuell Kissen/Kniekeil sowie eine warme Zudecke;

### **Kurs 2 Oberton – Tönerkreis**

Der traditionelle Obertongesang stammt ursprünglich aus Teilen Asiens z.B. der Mongolei. Er wird als Kehlgang bezeichnet, da er durch eine spezielle Kehlkopftechnik erzeugt wird. Der westliche Obertongesang wird mit Vokalen und zur Verstärkung mit verschiedenen Zungentechniken erzeugt. Zum Erlernen sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse und/oder eine Stimmbildung erforderlich. Einzig eine Portion Neugier auf die eigene musikalische Körpererfahrung sowie Freude am Klang unterstützen das Vorhaben.

5 Kursabende 1 x monatlich am Mittwoch (**23.03, 20.04., 11.05., 15.06. und 20.07.16**) ab 18.30 - 19.50 Uhr

Teilnehmer: min 7 max. 14

Kosten: € 40,00 pro Person – Ermäßigung (z.B. Frühbucher) auf € 30,00 pro Person möglich

Mitzubringen: bequeme Kleidung;

**Verbindliche Anmeldung als Frühbucher bis 15. Jan. 2016 (Kurs 1) bzw. 29. Febr. 2016 (Kurs 2)**

**oder**

**im Anschluss an die Informationsveranstaltung**

Rückfragen/Buchung gerne an: Alexander Ströhlein (HP) Tel: 0157-51991524 oder

Email: alexander.stroehlein@mnet-mail.de