

Westliche und östliche Entspannungsverfahren – geistige und körperliche Harmonie



Sabine Sobhani

Seminar:

Westliche und östliche
Entspannungsverfahren

Seminarleiter:

Sabine Sobhani

Termin:

07./08.10.2010

13./14.11.2010

Seminargebühr:

€ 500,00 zzgl. MwSt.

Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeepausen,
Tagungsgetränke, Mittagessen)

Tagungsort:

essentis bio-seminarhotel, Weiskopffstraße 16/17, 12459 Berlin

Anmeldeschluss:

23.09.2010

29.10.2010

1-Tages-Seminar

2-Tages-Seminar

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf einem Wechsel von angenehmer An- und Entspannungsphase. Autogenes Training ist eine didaktisch gut aufbereitete Methode zum Herbeiführen eines Entspannungszustandes. Beide westlichen Methoden sind gut erforscht und zum tieferen Kennenlernen des eigenen Körpers geeignet. Dem gegenüber stehen die aus China stammenden Qigong-Übungen und das Tai Chi Chuan, mit sanften, fließenden Bewegungen zur Verbesserung von Körperfunktionen, Konzentrationsfähigkeit und zur Entspannung des Geistes.

Inhalte

- progressive Muskelentspannung – Einstiegsübungen
- autogenes Training – Einstiegsübungen
- unterschiedliche Qigong-Übungen kennenlernen und erleben
- erste Bewegungsbilder aus dem Tai Chi Chuan (trad. Yangstil)

Ziel

Sie können für sich herausfinden, welche Entspannungsverfahren Ihnen einen Zugang zur inneren und äußeren Balance ermöglichen. Die einfachen Übungen können im Alltag umgesetzt werden.

Benefit/Nutzen

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sind wissenschaftlich überprüfte Techniken zum Ausgleich von stressbedingten Beeinträchtigungen. Die östlichen Techniken aus China haben eine jahrtausendealte Tradition und schaffen einen Ausgleich von Körper, Geist und Seele. Diese bewegten Entspannungsformen tragen bis ins hohe Alter zu Beweglichkeit und Geschmeidigkeit bei.