

Neue Kurse für Entspannung, Ernährung und Meditation!



Anmeldung und weitere Informationen direkt online bei der Kursleitung:
Anja Thiesbürger
 (Entspannungstherapeutin, Meditationslehrerin und Ernährungsberaterin)
 Website: www.happy-you.de

Sitzen im Zen – keine Angst vor der Stille!	<p>In kleiner Gruppe erfährst du alles zur richtigen Sitzhaltung im Zen und lernst Tipps und Tricks, die dir helfen die Stille wirklich zu genießen. Wir beschäftigen uns mit unterstützenden Atemtechniken, Fingerhaltungen und mit verschiedenen Übungen zum Abstellen der lärmenden Gedanken. Außerdem erfährst du, wie du deine Meditationspraxis auch zu Hause optimieren kannst und worum es in der Zen-Meditation eigentlich geht.</p>	Physioteam GERTIGSTR. 4. April 20-21 Uhr, 11. April 20-21 Uhr, 18. April 20.15-21.15	Teilnahmegebühr: 55,-
Ein Ausflug in die Achtsamkeit -Workshop-	<p>In diesem Workshop lernst du die Stützpfeiler der Achtsamkeit kennen und tauchst in die Theorie und Praxis des Themas ein. Achtsamkeitstraining fördert die Konzentration und hilft mit dem Stress des Alltags besser umzugehen, es beugt Depressionen vor und hilft negative Gedankenspiralen zu durchbrechen.</p>	Physioteam GERTIGSTR. 6. April 2018 18.00- 22.00 Uhr	Teilnahmegebühr: 37,-
Intuitives Essen	<p>Intuitiv zu essen bedeutet mit Achtsamkeit wieder zurück zu finden zu dem, was der Körper braucht. Alle Lebensmittel sind erlaubt, Verbote gibt es nicht. In meinem Kurs findest du schrittweise zurück aus dem Diätkreislauf in ein genussvolles Leben, in dem du auf deine Bedürfnisse hörst und deinen Körper mit Respekt behandelst.</p>	Physioteam FALKENRIED 8-wöchiger Kurs, 18.04.2018 – 06.06.2018, 18.00-19.30 Uhr	Teilnahmegebühr: 139,-
PMR am Morgen (Präventionskurs der Krankenkassen)	<p>Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen gehört zu den wirksamsten und leicht erlernbaren Entspannungsverfahren. Sie wird oft prophylaktisch zum Stressausgleich, bei körperlichen und psychischen Belastungen, Nervosität und innerer Anspannung, Leistungsschwierigkeiten, persönlichen Problemen und Konflikten angewandt und empfohlen. <i>Den Hauptteil der Kursgebühr trägt die Krankenkasse!</i></p>	Physioteam FALKENRIED 8-wöchiger Kurs 04.05.18- 22.06.18 09.30-10.30 Uhr	Teilnahmegebühr: 119,-
PMR (Präventionskurs der Krankenkassen)	<p>Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen gehört zu den wirksamsten und leicht erlernbaren Entspannungsverfahren. Sie wird oft prophylaktisch zum Stressausgleich, bei körperlichen und psychischen Belastungen, Nervosität und innerer Anspannung, Leistungsschwierigkeiten, persönlichen Problemen und Konflikten angewandt und empfohlen. <i>Den Hauptteil der Kursgebühr trägt die Krankenkasse!</i></p>	Physioteam GERTIGSTR. 8-wöchiger Kurs 08.05.18- 26.06.18 18.15-19.15 Uhr	Teilnahmegebühr: 119,-
Autogenes Training (Präventionskurs)	<p>Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik und hilft u.a. bei erhöhtem Stress, Verspannungen, innerer Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. <i>Den Hauptteil der Kursgebühr trägt die Krankenkasse!</i></p>	Physioteam GERTIGSTR. 08.05.18- 26.06.18 19.30-20.30	Teilnahmegebühr: 119,-

Schamanische Reise: Finde dein Krafttier!	Eine außergewöhnliche Meditationsreise zur inneren Kraft und Stärke, untermalt mit tiefgehenden Klängen, die dich ins Reich der Schamanen führen.	Physioteam GERTIGSTR. 25.05.2018 18.00-19.30	Teilnahme- gebühr: 18,-
Autogenes Training KOMPAKT- KURS (Präventions- kurs der Kranken- kassen)	Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik und hilft u.a. bei erhöhtem Stress, Verspannungen, innerer Unruhe, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. In diesem Kompaktkurs erlernst du alle wichtigen Übungen an nur einem Wochenende! Den Hauptteil der Kursgebühr trägt die Krankenkasse!	Physioteam GERTIGSTR. 26.05.2018 10.00-13.30 UND 27.05.2018 10.00-13.30 Uhr	Teilnahme- gebühr: 119,-
Meditation für Einsteiger 3-wöchiger Kurs	Was ist eigentlich Meditation und wie kann sie mir im Alltag oder bei Stress helfen? Erlerne verschiedene kurze Meditationen und Entspannungsverfahren aus den verschiedenen Bereichen dieser Welt und genieße relaxte Abende, an denen du einfach mal abschalten kannst.	Physioteam GERTIGSTR. 01. Juni 08. Juni 15. Juni 18.00-19.30 Uhr	Teilnahme- gebühr: 65,-
Schlaf gut! Endlich besser ein- und durchschlafen!	Wir beschäftigen uns unter anderem mit verschiedenen Schlafphasen, den Prinzipien der Schlafhygiene und beleuchten die unterschiedlichen Ursachen der durchwachten Nächte. Du erfährst, wie du endlich wieder zurück in eine entspannte Nachtruhe findest und erlernst zahlreiche Techniken zum besseren Ein- und Durchschlafen. Außerdem erhältst du natürlich eine persönliche „Schlaf gut“-Mappe mit allen Übungen, sowie die erlernten Techniken als geführte Audio-Anleitungen für zu Hause.	Physioteam GERTIGSTR. 09. Juni 2018 10.00-18.00 Uhr Tagesseminar	Teilnahme- gebühr: 129,-
Dein Schutzschild gegen Stress! Geführte Imaginations- übung für mehr Souveränität und Gelassenheit!	In diesem Workshop erfährst du, wie du dein persönliches Schutzschild gegen Stress erstellst. Gemeinsam gehen wir in eine geführte Imaginationübung, ähnlich einer Meditation, in der du lernst, wie du negative Belastungen effizient und schnell abwehren kannst. Nach dem Workshop wirst du in der Lage sein, die Übung einfach und in nur wenigen Sekunden im Alltag anzuwenden. Außerdem erfährst du alles Wissenswerte über: - Stress – was ist das eigentlich? - Die Hauptursachen für Überlastung - Die Folgen von Stress und wie du sie verhindern kannst	Physioteam GERTIGSTR. 20.06.2018 20.00-21.30 Uhr	Teilnahme- gebühr: 18,-
PMR KOMPAKT- KURS (Präventions- kurs der Kranken- kassen)	Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen gehört zu den wirksamsten und leicht erlernbaren Entspannungsverfahren. Sie wird oft prophylaktisch zum Stressausgleich, bei körperlichen und psychischen Belastungen, Nervosität und innerer Anspannung, Leistungsschwierigkeiten, persönlichen Problemen und Konflikten angewandt und empfohlen. In diesem Kompaktkurs erlernst du alle wichtigen Übungen an nur einem Wochenende! Den Hauptteil der Kursgebühr trägt die Krankenkasse!	Physioteam GERTIGSTR. 23.06.2018 10.00-13.30 UND 24.06.2018 10.00-13.30 Uhr	Teilnahme- gebühr: 119,-

Ich freue mich darauf, dich bald in den Kursen begrüßen zu dürfen!
Deine Anja von Happy You