

## Entspannungstechniken

Dieses Seminar richtet sich an Personen welche zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und die Balance zwischen Körper und Psyche finden wollen. Sie lernen wirksame und fundierte Entspannungsmethoden selbständig anzuwenden um Herausforderungen selbstsicherer zu meistern. Bei häufiger und regelmässiger Anwendung werden diese Techniken innerlich verankert und bieten eine Quelle der Kraft und Regeneration.

### Seminarinhalt:

- Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln
- Selbstbewusstsein fördern
- Entspannungsübungen
- Visualisierungstechniken
- Energiemanagement
- Atemtechniken

**Seminarort:** Nach Absprache

**Termine:** Nach Absprache

**Info/Offerte:** info@i-mc.ch oder 041 240 77 88