

Magie der Stille

Unsere Welt ist sehr laut und hektisch geworden. Viele Menschen suchen nach neuen Kraftquellen. Wie heisst es doch so schön – in der Stille liegt die Kraft. In diesem Seminar haben Sie Zeit, wieder mit tieferen Schichten Ihrer Persönlichkeit in Kontakt zu treten. Sie lernen unterschiedliche Methoden kennen, um sich innert kurzer Zeit zu erholen und zu zentrieren.

Was erwartet Sie in diesem Seminar?

- ◆ Sie erfahren etwas über die Bedeutung der Stille für den Menschen.
- ◆ Sie lernen, Ihr Gehirn als Mitarbeiter für Ihr Ziel «Entspannt leben und arbeiten» zu nutzen.
- ◆ Sie lernen, das Reiz-Reaktions-Lernen für Ihr Wohlbefinden zu nutzen.
- ◆ Sie lernen diverse Entspannungstechniken kennen und wenden diese im Kurs an
 - Progressive Muskelentspannung
 - Autogenes Training
 - Entspannungsreisen
 - Elemente aus der Methode Wingwave