



SEMINAR – Entspannungstechniken

Dieses Seminar richtet sich an Personen, welche zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Balance zwischen Körper und Psyche finden wollen. Sie lernen wirksame und fundierte Entspannungsmethoden selbständig anzuwenden um Herausforderungen und Stresssituationen 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
- Stressmanagement
- Entspannungsübungen
- Visualisierungstechniken
- Energiemanagement

Seminarort

Hotel Waldheim
CH-6343 Risch

Termine

Auf Anfrage.
Wir unterbreiten Ihnen gerne unser Angebot.

Weitere Informationen und Anmeldungen

Neuro Mental Coaching
Dora Benz
T +41 (0)79 340 63 28
dora.benz@n-mc.ch