



Tiefenentspannung

In absoluter Entspannung sein und mit allen Sinnen erleben

Dieser Abend gehört ganz alleine dir! Du kannst entspannen, dich fallen lassen, mit dir selbst in Einklang kommen. Es gibt die Möglichkeit zur Gelassenheit, Ruhe und Gewahrsein im Moment.

Schöpferische Kräfte mögen erwachen oder so einiges ins Fließen und den ureigenen Rhythmus kommen.

Die Entspannung kann so tief gehen, dass die Wirkung der Tiefschlafphase ähnelt.

Ablauf

- Ankommen und eigenen Platz finden
- Kurze Einführungsrunde, vielleicht hat Jemand ein Thema mitgebracht. Oft kann es in die geführte Entspannung mit einfließen
- Begleitung in die Tiefenentspannung
- Erlebtes mitnehmen und wieder zurück ins alltägliche Bewusstsein kommen

Der Ablauf wird den individuellen Bedürfnissen des Klienten und der Situation angepasst.

Bitte mitbringen:

- Sitzkissen oder Decke wer auf dem Boden sitzen oder liegen mag
- warme Socken oder Hausschuhe

Ort: bitte im Abschnitt Anmeldung ankreuzen

Uhrzeit Sommer / Winter:

begegne dir
Jutta Stinzing
Hauptstr. 19
97318 Biebelried

Vor Ort
in Ihrer Location

Beginn: 19:00 / 17:30 Uhr
Ende: ca. 20:30 / 19:00 Uhr

Anmeldung

E-Mail:
Info (at) begegne-dir.de

Kontaktformular unter:
www.begegne-dir.de

Post:
Jutta Stinzing
Gesundheitspraktikerin (BfG)
Hauptstr. 19
97318 Biebelried

Teilnahmevoraussetzung: Bestätigung der AGB. Ausgeschlossen sind Personen mit schwerwiegenden psychischen Krankheiten.



ANMELDUNG: Hiermit melde ich mich basierend auf den AGB unter www.begegne-dir.de/agb verbindlich an:
Tiefenentspannung Energieausgleich für Gruppentermin einmalig EUR 18,- (Vor Ort-Termine bei Ihnen auf Anfrage)

Zur Veranstaltung am: in: Biebelried

Vorname, Name: Adresse:

Telefonnummer:

Unterschrift: E-Mail: