

Zeit für mich

Mit dem Wunsch stehen Sie mittlerweile nicht mehr alleine.
Stress ist längst eine Volkskrankheit geworden.
Sie zerstört Lebensfreude, Liebesfähigkeit und den Körper – in der Medizin sind Beschwerden wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Magengeschwüre, Ärger bei geringen Anlässen usw. bekannt.

Um endlich wieder zur Ruhe zu kommen braucht man jedoch keine einsame Insel.



Man muss lediglich lernen, wie man Stress besser abbauen kann.

Hierzu biete ich in meinem Kurs zwei Entspannungstechniken an:

- **Qi Gong:**
ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann am

besten als „Übungen zur Lebenspflege“ übersetzt werden.

Die sanften Bewegungen wirken sich beruhigend auf Geist und Körper aus.

- **Autogenes Training:**

ist eine Entspannungstechnik und einfach zu erlernen.

Bei entsprechender Bereitschaft kann man mithilfe von Autogenem Training innerhalb kürzester Zeit zu körperlich-seelischer Ruhe und Entspannung finden.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch oder eine Decke und etwas zu Trinken mitbringen.

Neue Termine für 2/ 2018 werden in Kürze bekannt gegeben!

Information & Anmeldung:

Therapiezentrum Halfmann

Wambeler-Holz 12

44328 Dortmund

Tel: 0231-231925

E-Mail: info@therapiezentrum-halfmann.de

oder über unser [Online-Formular](#)