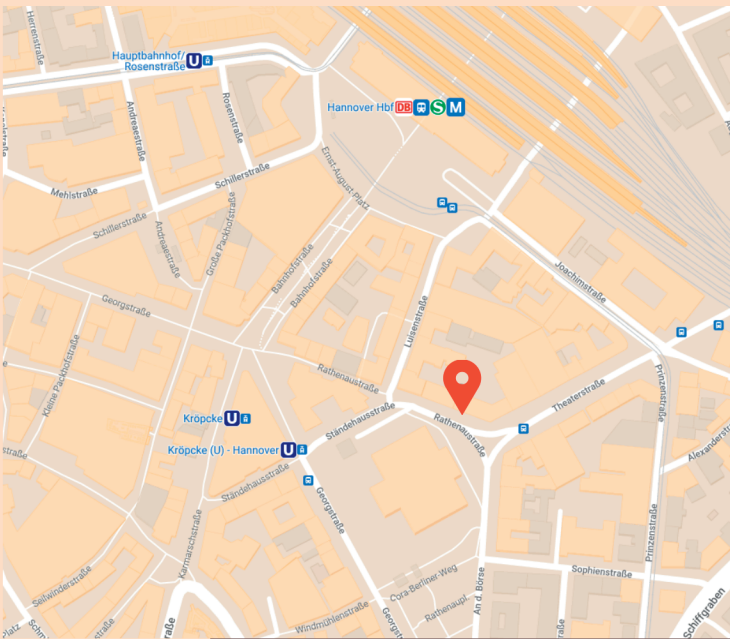


Ihr Weg zu uns



Rathenaustraße 9
30159 Hannover

Zur Terminvereinbarung schreiben eine E-Mail an info@LMM-psychotherapie.de, melden Sie über die Website an oder sprechen auf unseren Anrufbeantworter unter 0511/5154690.



Kontakt



+49 (0) 511 5154690



info@LMM-psychotherapie.de



www.LMM-psychotherapie-hannover.de/

Gruppenangebot

Entspannung

Praxis für Psychologische Psychotherapie
Leichter, Marske, Müller

Entspannungszeit

Sie möchten sich etwas Gutes tun und sich eine mentale und körperliche Auszeit gönnen, in der Sie sogar noch Impulse und Übungen für einen entspannteren, bewussteren Alltag mitbekommen?

Dann sind Sie hier bei Ihrer Entspannungszeit komplett richtig!

Zu wöchentlich wechselnden Themen gibt es in dieser Stunde **Impulse, Übungen und mehr** zum Thema Achtsamkeit und Entspannung. Sie dürfen Atemübungen erlernen, in das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung reinschnuppern, in einer Fantasiereise tief abtauchen oder auch neu erkunden, wie Sie Ihre Sinne zur Entspannung einsetzen können und vieles mehr.

Zielgruppe und Voraussetzung

Alle, die an Entspannungsmethoden interessiert sind und ihren Alltag entschleunigen wollen, sowie alle, die an Gesundheitsprävention interessiert sind.

Zum Kurs mitzubringen

Neugierde und Freude am Ausprobieren, sowie deine unantastbare Zeit in dieser Stunde, dicke Socken und eine Decke. Bitte bequeme Alltagskleidung tragen!



Sonja Machurig ist unsere zertifizierte Entspannungstrainerin

Umfang und Dauer

Intensivkurs (Terminblock)

8x 60 Minuten dienstags 17-18 Uhr

Entspannungszeit (Einzeltermine)

ca. 60 Minuten ab Sommer '23, nachmittags

Entspannung mit Progressiver Muskelentspannung

Durch willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen zur ganzheitlichen Entspannung!

Ziel der Progressiven Muskelentspannung ist die Steigerung der Selbstwahrnehmung/ Sensibilität für körperliche und seelische Spannungszustände plus zusätzlicher weiterer positiver Wirkungsweisen & Effekte auf Körper, Geist und Seele. Einmal erlernt, ist diese Methode super einfach, ohne Hilfsmittel und ortonabhängig im Alltag anwendbar, was sie zu einem praktischen "Hosentaschentool" zur Entspannung macht.

In diesem Intensivkurs wird die Progressive Muskelentspannung stufenweise erlernt, sodass sie hinterher allein anwendbar ist. Zudem gibt es immer wieder zusätzliche kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag.