



GANZHEITLICHE  
ENTSPANNUNGS  
PÄDAGOGIK

# Gleichklang

Ein Entspannungskurs für

Körper, Geist und Seele

**Kurs für Erwachsene**  
**23.10. bis 11.12.2017**  
**immer Montags**  
**19:30 - 21:00 Uhr**

---

Anmeldung & weitere Infos  
[www.sensare.de](http://www.sensare.de)



Ein Kurs für mehr Ausgeglichenheit,

innere Ruhe und Achtsamkeit

In acht Einheiten lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, welche Sie unter Anleitung praktisch ausprobieren. Es werden leicht zu lernende aber sehr effektive Methoden vermittelt, die gut in den Alltag integriert werden können.

Anhand von Elementen aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung, sowie Atemübungen, achtsamer Selbstbeobachtung, Fantasiereisen, Schüttel- und Energieübungen zeige ich Wege zum Aufbau von innerer Ruhe, Gelassenheit und körperlichem Wohlbefinden.

Meine Kurse richten sich an gesunde Menschen und dienen ausschließlich der Prävention. Akute physische und psychische Leiden können von mir nicht therapiert werden. Ggf. sollte vorab mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten abgeklärt werden ob er den Kurs für sinnvoll erachtet.

### **Kurs-Kosten**

8 x 90 Minuten    à 19,50 Euro  
Gesamtkosten    156,00 Euro

### **Veranstaltungsort**

Seminarhaus, Ludwigstraße 12, Bayreuth

### **Anmeldung & weitere Infos**

[www.sensare.de/Kurse](http://www.sensare.de/Kurse)

Stephanie Münch  
Entspannungspädagogin

Graserstraße 1  
95448 Bayreuth  
0172 8477863  
[entspannt@sensare.de](mailto:entspannt@sensare.de)

[www.sensare.de](http://www.sensare.de)



GANZHEITLICHE  
ENTSPANNUNGS  
PÄDAGOGIK