

W E L L N E S S

Sensitives Körpererleben

„Bewegt – berührt „

Wir alle sehnen uns danach im körperlichen, seelischen und geistigen Gleichgewicht zu sein. Neben aktiven Phasen brauchen wir dazu auch Ruhe, Stille und Raum für uns selbst. Meist bleibt uns dafür zu wenig Zeit.

In meinem WELLNESS-Angebot „Sensitives Körpererleben“ spüren Sie, wie sich „Loslassen“, „Achtsamkeit „ und „Hingabe“ anfühlen. Sie erleben tiefe Entspannung, aktivieren ihre eigenen Selbstheilungskräfte und erfahren innere Bewegung.

Wirkung:

- **beruhigt das Nervensystem**
- **entspannt die Muskulatur**
- **stärkt die Selbstheilungskräfte**

für:

- **Menschen die gerade unter Stress und hohe innere Anspannung stehen**
- **die einfach das Bedürfnis haben abzuschalten und sich verwöhnen lassen wollen.**

Dauer: 90 Minuten

Kosten: Euro 90,-

Termine nach Vereinbarung - Anmeldung bitte über Tel. oder e-mail

Tanz-Ausdruck-Leben

Annette Kiehas Reichholz 7 4852 Weyregg

Tel. 06642708426 ann.kiehas@aon.at www.lebensrhythmus.at