

Ausschreibung zum Workshop

Die Kraft liegt in unserer eigenen Mitte. Oftmals wird dies durch einen allzu stressigen Alltag verdrängt, ja vergessen. Zur Mitte zu finden bedeutet ruhiger zu werden und dadurch Kraft und Energie sammeln, um den täglichen Anforderungen gestärkt entgegenzutreten zu können.

Wohlbefinden durch Entspannung erlangen

Entspannungsverfahren sind übende Verfahren zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung. Körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden.

Während einer Übung eines Entspannungsverfahrens können aktuelle Spannungszustände oft schnell gelöst werden. Nach drei bis vier Wochen regelmäßiger Übung wird der entspannende und beruhigende Effekt im Alltag spürbar, als eine größere allgemeine Gelassenheit. Entspannungsverfahren sind die Basis des Stressmanagements. Sie haben positive Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit, gesundheitliche und psychische Probleme.

Entspannung sollte etwas ganz Selbstverständliches sein. Alle brauchen es und können es - mit ein bisschen Übung.

In unseren zweiwöchentlichen Workshops wollen wir zu Entspannung und Gelassenheit finden.

Leitung: Vivien Fuchs-Doering
(Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, psychosoziale Beratung, Lerntherapeutin)

Ort: Institut Apädo, 1070 Wien, Kaiserstraße 14/8

Zeit: **Jeden zweiten Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr.**
Aktueller Termin wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.

Kosten: pro Workshop € 20,-- (inkl. UST) vor Ort zu bezahlen

Verbindliche Anmeldung bis spätestens einen Tag vorher; unter: Tel.: 524 62 93 oder per mail: apaedo@inode.at

Name _____

Adresse/Tel.: _____

Unterschrift: _____

Der Workshop dient der Selbsterfahrung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Jede/r TeilnehmerIn trägt selbst die volle Verantwortung für alle ihn/sie betreffenden Gefahren und Schäden, seine/ihre Erfahrungen und Aktivitäten während und nach dem Seminar. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von APÄDO. Ersichtlich unter www.apaedo.at