

Coaching | Seminare
Dipl.-Psych. Alexandra Kopf

Lazy Sunday

Vielleicht kennen Sie das: es ist Sonntag und eigentlich nichts zu tun und trotzdem fühlt man sich getrieben, irgendwie unter Druck und unruhig; fragt sich was die kommende Woche bringen wird oder ...

Nutzen Sie den Sonntag doch besser, um gezielt Methoden und Techniken zu lernen, die innere Ruhe, gepaart mit entspannter Muskulatur und mentaler Zentriertheit ermöglichen.

Im Seminar lernen Sie, Ihre natürlichen physiologischen Ressourcen zu nutzen, um Entspannung und Wohlgefühl aus sich selbst heraus entstehen zu lassen.

Jeder Mensch erlebt seinen entspannten Zustand anders und es soll an diesem Sonntag darum gehen, Ihren ganz eigenen Zugang zu finden.

Ein Teil des Seminars ist es sich diesen individuellen Zugang bewusst zu machen und heraus zu finden wie wo und wann Sie sich optimal entspannen.

Anschließend werden Sie drei verschiedene Methoden kennen lernen, um über

- die Atmung
- durch Muskelentspannung und
- über mentale Prozesse

Entspannung zu erleben.

Ziel ist es, diese Methoden zu lernen und bewusst in den Situationen Ihres Lebens zu nutzen, in denen Sie sich in Zukunft entspannter und gleichzeitig ganz auf sich konzentriert erleben wollen.

Möglicherweise wissen Sie dann schon genau wie Sie besser entspannen können und sind inspiriert das eine oder andere in Ihren Alltag zu transferieren.

Termine: jeden letzten Sonntag im Monat (außer 27.02.2011)

Uhrzeit: von 11.00 – 15.00 Uhr

Ort: Kopenhagener Str. 41 in 10439 Berlin Prenzlauer Berg

maximale Teilnehmerzahl: 6

Investition: 50,-- €

Bitte melden Sie sich eine Woche vorher per E-Mail an: mail@alexandrakopf.de