

Entspannt ins Wochenende....

Workshop mit Claudia von Lienen am 06.10.2017 von 18.00-20.00 Uhr



Vielfach dominieren Stress und Hektik unseren Alltag - in diesem Workshop nicht!

Mit Hilfe von Entspannungstechniken versuchen wir mal los zu lassen und uns etwas Gutes zu tun. Wir lernen verschiedene Entspannungstechniken (z.B. Muskelentspannung, Autogenes Training, Gehmeditation...) kennen und haben die Möglichkeit diese auszuprobieren. Durch eine bessere Körperwahrnehmung ist es möglich auch im Alltag entspannter zu sein, Verspannungen früher wahrzunehmen und auch seine eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen. Dafür braucht es Zeit und Übung und deshalb bietet dieser Workshop den Auftakt für eine Reihe „Entspannt ins Wochenende...“
Bitte bequeme und warme Sachen anziehen, evtl. eine Decke mitbringen.

Ich freue mich auf euer Kommen,

Claudia

Lebenslauf:

Claudia von Lienen ist Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin, Stress- und Entspannungstherapeutin. Sie hat für verschiedene Firmen im Gesundheitsmanagement, sowie in eigener Praxis gearbeitet.

Seit ein paar Jahren arbeitet Sie primär im Bereich Entspannung bzw. Mentaltraining. Hier hat sie zahlreiche Apps und Entspannungs-Aufnahmen veröffentlicht.