



Entspannungsangebot CoCoon: Der stille Raum in Dir

Inhalte:	Ein sanfter Mix aus verschiedenen Entspannungsmethoden, wie schützende Yin-Yoga-Sequenzen und Shiatsu, Meditation, autogenes Training, Fantasiereisen und Progressive Muskelentspannung in Verbindungen mit berührender Musik und harmonisierenden Düften. Für drei Stunden genießen Sie das Gefühl tiefer Geborgenheit und Ruhe. Intuitiv werden Sie entdecken, welche Lieblingsvariationen Ihnen besonders gefallen und womit am besten Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen ist. Die Teilnehmer*innen kommen bitte in bequemer, warmer Kleidung und denken an Socken, eine eigene Yogamatte und Decke.
Termin:	Freitag, 15.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Akademie Regenbogenland, Seminarraum
Kursnummer:	SP1-HT-N-032024
Zielgruppe:	Eltern von lebensverkürzend erkrankten Kindern und Jugendlichen, Fachkräfte aus dem Kinderhospiz- und Kinderpalliativbereich, Pflegende, alle Interessierten.
Dozent*in:	Claudia Hans, Dipl.-Entspannungspädagogin, psychodynamischer Business Coach, Trainerin für Soft Skills, e-Trainer/e-Tutor
Methoden:	Bewegungsorientierte- und entspannungspädagogische Übungen.
Nutzen für TN:	Kennenlernen von Entspannungsübungen für mehr Wohlbefinden.
Max. TN-Zahl:	15
TN-Gebühr:	39 € inkl. Getränke
Anmeldefrist:	08.03.2024

