

Entspannt ins Wochenende

Jeweils freitags von
18:00 – 19:00 Uhr

An **5 Terminen** stelle ich verschiedene Entspannungstechniken vor. Extra dazu ausgewählt Aromaöle unterstützen uns, tiefer in die Entspannung zu kommen.

Gebucht werden können die Termine **einzeln à 15 €** oder aber als **Gesamtpaket für 65 €**. Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Sonia Finger
Fon: 0177 693 1936
soniafinger@aol.com

Die Kurse finden im Bewegungsraum des Kinder- und Familienzentrum Phantásien, Marie-Curie-Str. 27 in Trebur statt.

Mitzubringen sind eine Matte und bequeme Kleidung.



YOGA NIDRA & PATCHOULI

18. Februar 2022

Das Wort Nidra bedeutet ‚Schlaf‘. Yoga Nidra ist eine Übung der Tiefenentspannung, deren Wirkung über die gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgehen soll. Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen. Es ist damit mehr als eine Entspannungsübung, enthält aber keine Körperübungen. Es soll dem Körper Frische bringen und das Gehirn in einen Zustand vollbewusster Ruhe.

KLANGREISE & KAKAO

25. Februar 2022

Die Seele zum Schwingen bringen. Auf einer Klangreise begleiten dich unter anderem Instrumente wie Klangschalen und Windspiele auf einen Ausflug in dein Inneres.

Der menschliche Körper besteht zu etwa aus 80% aus Wasser, so dass sich der Ton und die Vibration bis in die kleinste Zelle hinein ausbreiten, auf diese Weise kommt unser gesamter Körper und unsere Seele zum Schwingen, wir werden in einen tiefenentspannten Zustand geführt.

YIN YOGA & PETITGRAIN

11. März 2022

Der regenerative und ruhige Yogastil. Yoga ist mehr als nur körperliche Bewegung, es hilft auch den Geist zu beruhigen und erzeugt eine tiefe innere Verbindung zu sich selbst.

Die Übungen werden am Boden ausgeführt und über mehrere Minuten passiv gehalten. Eine sanfte Übungspraxis, die den Energiefluss harmonisiert. Für diese Praxis ist keine Erfahrung erforderlich.

TRAUMREISE & CISTROSE

25. März 2022

Fantasie- oder Traumreisen sind imaginative Verfahren, sie werden als Geschichten von einem Sprecher erzählt. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperhaltung sowie die Hinwendung auf die als angenehm erlebten Bilder der eigenen Fantasie erzielt. Durch eine herabgesetzte Muskelspannung kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung.

MEDITATION & BERGAMOTTE

08. April 2022

Meditation ist der Weg, den inneren Kompass wiederzuentdecken und sich und sein Leben danach auszurichten. Man kann daraus viel Kraft und Inspiration erhalten. Neben der Erfahrung der Einheit mit der universellen Energie taucht man in die innere Welt und die darin enthaltene Stille ein. Begleitet wird die Meditation mit dem Monochord, dessen Tonschwingungen im Obertonbereich eine heilende Wirkung nachgesagt werden.