

Workshop: Entspannung & bewusste Atmung

Ziel: Verstehen, wie Entspannung wirkt und effektive Übungen für den Alltag erlernen.

Inhalt:

- Anspannung und Entspannung: eine Frage der Balance
- Unser Nervensystem liebt Entspannung
- Effektive Atemübungen
- Entspannungsübungen für zwischendurch

Details:

- 60 Minuten
- 10 bis 25 Teilnehmende
- 550 €

