



Tagesseminar

Ruhe-Zentrierung-Entspannung

Schnelligkeit, Reizüberflutung, hohe Anforderungen im Beruf und privatem Leben kennzeichnen den heutigen Alltag.

Sich gestresst, erschöpft oder fremdbestimmt zu fühlen wird oftmals als Normalität empfunden oder als eigenes Versagen bewertet.

Dabei ist es mitunter schwer, aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen und zur Ruhe zu kommen.

Inhalt:

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, aus dem "Alltagsstress" einmal auszusteigen und zu erleben, wie Sie wieder Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper entwickeln können. Lernen, wie Sie im Alltag anhand von leicht zu integrierenden Übungen, diesen Prozess unterstützen und fördern können.

Sie bekommen Einblicke in die körperorientierte Therapie, welche auch als Ergänzung zu einer Psychotherapie hilfreich sein kann.

Ziele:

Durch diese SELBST zu SELBST-Erfahrung wird das SELBST-Bewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt, die Selbstregulation gefördert und gelernt, sich im Alltag zu zentrieren und zu bewahren. Diese Erfahrung schafft die Voraussetzung, um gelassener und gestärkter mit den Anforderungen des Alltags umgehen zu können.

Kurstermine: Jeweils Samstags von 9:00 - 16:00 Uhr

März: 23.03.2024, **April:** 27.04.2024, **Juni:** 01.06.2024

September: 21.09.2024 **November:** 02.11.2024

Anzahl: 4-6 Teilnehmende **Kosten:** 164,- € (Inkl. Handout und Verpflegung)

Alle Einzeltermine sowie die Kursanmeldung finden Sie auf meiner Website:

www.praxis-merl.de,

Telefon: 04106/9757287

Kursort:

Psychosomatische Praxis für Schmerztherapie und Gesundheitsförderung Kathrin Merl, Marie-Curie-Str. 4, 25451 Quickborn



Praxis für
Schmerztherapie
und
Gesundheitsförderung

Kathrin Merl

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

