

0832 Tiefenentspannung mit Klangschalen

vertiefen & erweitern

Beschreibung des Kurses

In diesem Aufbauseminar erfährst und erlebst du erweiterte Techniken der Klangarbeit, um die Klänge gezielt in deinen persönlichen Alltag zu integrieren. Tiefe Entspannung, innere Ruhe und Harmonie sind wertvolle Ressourcen für viele Lebensbereiche - ob zur Stressbewältigung, zur Lösung von Verspannungen oder zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens.

Die Voraussetzungen

Personen, die das Seminar 0830 Tiefenentspannung mit Klangschalen bereits absolviert haben.

Die Trainingsinhalte

- Reflexion und Erfahrungsaustausch zur Vertiefung der Inhalte aus dem Grundlagenseminar
- Fortgeschrittene Klangmassagetechniken
- Gezielte Anwendung von Klängen zur Stressreduktion
- Praktische Übungen zur Lösung von körperlichen Verspannungen
- Entwicklung individueller Klang-Routinen für den Alltag

Die Trainingsziele

- Sie vertiefen Ihr Wissen über fortgeschrittene Klangarbeitstechniken
- Sie lernen, Klänge gezielt zur Stressbewältigung einzusetzen
- Sie entwickeln Fähigkeiten zur Lösung von körperlichen Verspannungen durch Klang
- Sie erarbeiten personalisierte Strategien zur Integration von Klangarbeit in Ihren Alltag
- Sie verbessern Ihre Fähigkeit, tiefe Entspannung und innere Ruhe zu erreichen

Der Nutzen

- Effektive Methoden zur Stressreduktion
- Praktische Techniken zur Selbsthilfe bei Verspannungen und Unwohlsein
- Steigerung der persönlichen Resilienz und des allgemeinen Wohlbefindens
- Verbesserung der Work-Life-Balance durch gezielte Entspannungstechniken

Der Trainer/ Die Trainerin

Mag. Eva Maria Kobler



Kursbuchung und weitere Details unter **0832** im WIFI-Kundenportal:

wifi.at/ooo

Seite 1 von 1

