



## einfach entspannt

### **Warum Entspannung?**

In einer Welt, in der immer mehr Anforderungen und Reize auf uns einwirken, ist es wichtiger denn je, unser Leben bewusster zu gestalten, unsere Grenzen zu definieren und uns eine Quelle der Kraft und Erholung zu schaffen.

### **Was ich anbiete**

Mein 2-tägiges Entspannungsseminar bietet eine ganzheitliche Herangehensweise zur Stressreduktion und -prävention. Gemeinsam lernen wir, wie Stress eigentlich entsteht, wie wir gesunde Grenzen setzen und unser Leben aktiv und achtsam gestalten können. Wir befassen uns intensiv damit, wie wir unsere Wurzeln stärken können, um unser Leben immer weiter zu entfalten und eine entspannte und zufriedene Haltung im Alltag zu entwickeln.

All dies erarbeiten wir in Gesprächsgruppen, Einzelübungen und unterschiedlichen Meditationseinheiten.

### **Leitung**

Sarah Rouhi, Entspannungspädagogin

### **Preis**

185,- €

### **Wann und wo?**

- Samstag, **13.04.2019**, 9–17 Uhr & Sonntag, **14.04.2019**, 9–16 Uhr
- Samstag, **19.10.2019**, 9–17 Uhr & Sonntag, **20.10.2019**, 9–16 Uhr

Alte Schule Liersberg  
Bergstrasse 11  
54298 Igel-Liersberg

Weitere Informationen, Ermäßigung und Anmeldung unter [www.alteschule-liersberg.de](http://www.alteschule-liersberg.de) oder [sarah@rouhi.de](mailto:sarah@rouhi.de)