

## **Kurz-Seminar zum Thema Entspannung und Meditation: Samstag, 1. Februar 2020**

Arbeiten Sie mittels Entspannung und Meditation mit Menschen und möchten Ihr Wissen dazu vertiefen? Oder interessieren Sie diese Themen grundsätzlich? Dann bietet dieser Workshop eine gute Möglichkeit sich vertieft auf diese Themen einzulassen.

### **Inhalt:**

- Verschiedene Formen der Entspannung
- Wie wirkt Meditation
- Unterschied von Entspannung und Meditation
- Die verschiedenen Stufen von der Entspannung zur Meditation
- Physiologische Reaktionen
- Erklärung von Aura und Chakras
- Kritische Situationen und Umgang damit
- Praktischer Teil: Entspannungsübungen und Meditationen

### **Voraussetzung:**

Es werden keine Vorkenntnisse verlangt

### **Seminardatum:**

Samstag, 1. Februar 2020

### **Kurszeiten:**

11.30 Uhr bis 15:00 Uhr

**Kursleitung:**

Romy Zraggen



**Ort:**

diamentas, Neugasse 2, 9000 St. Gallen

**Kosten:**

CHF 100.00

Im Preis inbegriffen: Kursunterlagen und Pausenverpflegung

**Rücktrittsbedingungen:**

ab 3 Wochen vor Seminarbeginn 50% des Teilnehmerbeitrages und ab 1 Woche vor Seminarbeginn werden 100% des Seminarbeitrages fällig.

**Anmeldung und Information:**

Mail: [romy.zraggen@diamentas.ch](mailto:romy.zraggen@diamentas.ch)

Tel.: 071 877 39 21