Entspannung und Bewusstsein durch „RELAX IN MOVE“

Kurse und Workshops für Privatpersonen

Sie suchen Entspannung, aber möchten nicht lange still sitzen, sondern sich auch bewegen?
Und Sie möchen sich selbst spüren, Stress vorbeugen können und mehr Lebensfreude empfinden?
Dann kommen Sie zu „RELAX IN MOVE“!
„RELAX IN MOVE“ ist mehr als ein Entspannungskurs, da es Bewusstsein schafft für eine entspannte innere und äußere Haltung und das auf spielerischem Wege, der Freude bringt.

Was Ihnen „RELAX IN MOVE“ nützt

- baut Stress ab und beugt neuem Stress vor
- entspannt nicht nur in Ruhe auch in Bewegung
- ist einfach zu praktizieren, keine Abläufe die man sich merken muss
- bringt Spaß, ist spielerisch, entspannt dadurch und öffnet so für neue Erfahrungen
- schärft die Wahrnehmung: z.B. für entspannte Körperhaltung, Atmung, Bedürfnisse nach Ruhe und was gut tut
- stellt das Gefühl für den natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung her, die Balance von Aktivitäten und Ruhephasen
- wirkt Bewusstseinsbildend, bringt in Kontakt zu sich selbst und den eigenen Energien
- fördert das Sinken körperlicher Beschwerden, wie Verspannungen, Rückenschmerzen
- befreit, schafft Raum für Emotionen, erhöht die Lebensfreude
- erhöht die Wirksamkeit von Tiefenentspannung
- schafft eine entspannte Haltung, die Folgendes fördert: Gesundheit, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Konzentration, Lernfähigkeit, Ausdauer, Kreativität, Offenheit, Geduld, bessere Kommunikation, positivere Ausstrahlung, Erfolg

Was „RELAX IN MOVE“ genau ist und die Besonderheiten finden Sie unter: Methode
Informationen zu Konditionen finden Sie unter: Konditionen

Zitat von einer Teilnehmerin von mir:

Mein Körpergefühl hat sich verbessert und ich gehe jetzt achtsamer mit mir um und nutze Pausen sinnvoller.“

Angela Dohse (Designerin)

Informationen zu Tanzimprovisations Kursen und Performance Projekten finden Sie auf meiner website:
www.tanz-in-hamburg.de