

ZielStation on Tour

Termine

Entspannung im Herbst



ZENbo Balance® meets Achtsamkeit

ein ganzheitliches Training für Körper und Geist mit sanften Bewegungselementen. ZENbo Balance® vereint ruhige Gymnastik mit westlichen Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit fernöstlichen Bewegungsübungen wie Yoga und Tai – Chi. Es schult unsere Körperwahrnehmung, fördert unser Gleichgewicht und stärkt unsere körperliche Fitness.

ZENbo Balance ist eine Reise in unsere persönliche Welt der Ruhe, der Träume und der Entspannung.

Achtsamkeit: Durch geleitete Achtsamkeitsmeditationen und sanften Körperübungen lernen Sie wieder im Hier und Jetzt zu sein. Legen Sie den **Fokus auf den Moment**, um mal wieder ganz bei sich zu sein, den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen, wieder zu Atem zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Lernen Sie, die Übungen, auch ohne Anleitung, in Ihren Alltag zu integrieren.

Ihr Termin für ZENbo meets Achtsamkeit.

Start: 23.10.2016

Zeit: 15:00 – 17:30Uhr

Ort: Physiotherapie am Hafen
Estebriügger Str. 2, 21614 Buxtehude

Ihre Investition: 39,- für 2 ½ Std

Entspannt ins Wochenende.

90 Minuten Zeit zum Auftanken, Kraftschöpfen und Ankommen. Lassen Sie den Tag hinter sich und gönnen Sie sich ihre persönliche Auszeit. Tanken Sie auf mit Meditation, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Durch das An- und Entspannen bei der Progressiven Muskelentspannung wird eine tiefere Entspannung erreicht. Im Autogenen Training richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf die Empfindungen in ihrem Körper, während er sich immer tiefer entspannt. Meditation gibt den Geist die nötige Ruhe, um gelassener den Feierabend genießen zu können.

Ihr Termin für ein entspanntes Wochenende mit Progressiver Muskelentspannung

Start: Freitag, den 07.10.2016 und 21.10.2016

Zeit: 17:30 -19:00 Uhr

Ort: Physiotherapie am Hafen
Estebriügger Str. 2, 21614 Buxtehude

Ihre Investition: 10,- Euro/Std.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ein Handtuch, Getränke.

Anmeldungen bitte im Internet unter:

www.zielstation.de

oder unter der Telefonnummer:

04163-86 76 221