



Wahrnehmungen . Perspektiven . Ziele . Lösung

Beratung . Coaching . Training

René Mayer-Exner

Praxis für Psychotherapie und psychosoziale Beratung

ENTSPANNUNG UND MEDITATION

Ein Seminar zum Thema **Achtsamkeit durch Entspannung und Meditation**.

Ein Einführungs- und Selbsterfahrungsseminar mit Methoden zum:

Stressabbau, um zur inneren Ruhe zu finden, um Entspannung im Gegensatz zu Anspannung zu erleben. Achtsamkeit, Selbstachtung und Selbstwert.

Die Themengruppen:

Trance – 1. und 2. Abend

Entspannung mit Musik und Fantasie-Reisen

Progressive Muskelentspannung – 3. und 4. Abend

Entspannung mit Musik und Anleitung

Tiefenentspannung – 5. und 6. Abend

Entspannung und Begegnung mit dem Unterbewussten

ZEN-Meditation, Einführung – 7. und 8. Abend

nach der Methode der buddhistischen ZEN-Meditation

Keine Vorkenntnisse erforderlich, geeignet für jede und jeden Interessierte/n.

Erfahren und erleben sie in diesem Selbsterfahrungsseminar Formen und Methoden der Entspannung und Achtsamkeit der eigenen Person.

Seminar-Daten

Titel: „Entspannung und Meditation“ - Achtsamkeit und Selbstwert.

Kosten¹⁾: € 120,- (15 EUR pro Abend) pro Person

Zeit: Mittwoch, 18:00 – 20:00 (8 Abende)

Teilnehmer: max. 10 Personen

Termine: siehe web-page Termine (<http://rme.or.at/termine>)

Anmeldung²⁾: 0699 1092 1669 oder rene.mayer-exner@rme.or.at

Beginn am
10.01.2018
um 18:00 Uhr

Praxis: Museumstraße 25, 4020 Linz (Eingang Quergasse 4, 2. OG)

¹⁾ Tarifänderungen vorbehalten.

²⁾ Eine Kursteilnahme ersetzt keine psychologische und/oder psychotherapeutische Krankenbehandlung.