

Wellness für die Seele – Entspannung versus Stress

„Wir tun nicht was wir wollen – wir wollen was wir tun!“ meint Dr. Eckart von Hirschhausen in einem Sketch wo es ums Gehirn geht.



Wollen Sie mehr und mehr bewusst tun was Sie wollen?

Stress und Hektik sind oft der Grund für Süchte: Rauchen, Essen, Alkohol, Sport, Fernsehen, Spiele spielen oder Tabletten... Wir können nur noch durch extreme Zustände aus unserem Denken aussteigen.

Entspannung ist aber etwas ganz notwendiges auch tagsüber, unser Gehirn kann sich nicht fortwährend 100% konzentrieren, unsere Gesundheit leidet, wir fühlen uns überfordert.

Oft kommt dann noch das nicht einschlafen können, das geplagt werden von Gedanken: Projekte, Gesagtes, nicht Verstandenes, Wünsche, Ängste, Ziele dazu.

Es ist ein Teufelskreis und Sie fühlen sich wie ein Hamster in seinem Rad, er kann einfach nicht aussteigen!

Entscheiden Sie sich, mehr und mehr bewusst zu tun was Sie wirklich wollen!
Wir zeigen Ihnen den Weg:

Themen:

- Das Gehirn verstehen
- Die Gedanken abstreifen
- Kraft gewinnen
- Zuversicht schöpfen

In unserem Seminar lernen Sie verschiedene Techniken der Entspannung und der Selbsthypnose, die Sie jeden Tag, überall und ohne Hilfsmittel anwenden können.

Investition CHF 145.—

Zeit 09.00 - 17.00

Leitung Loretta Gloor

Durchführungsort Gemeinschaftsraum, Stolzestrasse 9, 8006 Zürich