

Entspannung ist der Schlüssel zu neuer Kraft und Leistungsfähigkeit.

In unserem hektischen Alltag vergessen wir oft, wie wichtig Entspannung ist. Sie gibt uns die Möglichkeit, unsere Batterien wieder aufzuladen und die Energie zu gewinnen, die wir für die täglichen Herausforderungen brauchen.

Durch gezielte Entspannungstechniken wie Qi-Gong und Meditation können wir unsere innere Balance finden, Resilienz stärken und unsere Leistungsfähigkeit steigern.

Gönne dir einen Tag für dich selbst, um in einer wunderschönen Umgebung Entspannung zu finden und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Nimm dir Zeit für deine Erholung und erlebe die wohltuende Wirkung von Qi-Gong, Meditationen und anderen Entspannungstechniken.



Ich freue mich darauf, dich auf dem Weg zu neuer Kraft zu begleiten!

Termin

Samstag 28. September 2024

Von 9:00 bis 16:30

Ort

Hollengut, Weinberg 8,
4671 Weinberg, in der Nähe von
Neukirchen bei Lambach

Anmeldung & weitere Infos

Bei Stefan Thanner telefonisch
unter 0650 2834342, per Mail an
info@mentaltrainer-wels.at oder auf
meiner Homepage
www.mentaltrainer-wels.at



28.09.2024

**stefan
thanner**

Fühlst du dich manchmal kraft- und energielos, müde und erschöpft von der Arbeit und den täglichen Herausforderungen des Lebens, und fehlt dir dein Wohlbefinden?

*Was ohne Ruhepausen geschieht,
ist nicht von Dauer.*

Ovid (43v.Chr. -17 n.Chr.)

Dieses einzigartige Angebot wurde sorgfältig zusammengestellt, um dir dabei zu helfen, deine inneren Ressourcen zu erkunden und zu entfalten.

Tauche ein und entdecke die Quelle deiner Kraft und Energie.

Finde Klarheit und Orientierung, erwecke die Möglichkeit dein volles Potenzial zu entfalten, dein Leben bewusster zu gestalten, und diene Ziele zu erreichen.

Was erwartet dich

Entspannter Rahmen: Ein Ort, an dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Energievolle Meditationen: Finde innere Ruhe und neue Kraft.

Atemtechniken: Lerne, wie bewusste Atmung Deinen Alltag positiv beeinflussen kann.

Einfache Qi-Gong-Übungen: Sanfte Bewegungen für mehr Energie und Balance.

Kraftvolle Klangreise: Lass Dich von Klängen in eine tiefe Entspannung führen.

Wertvolle Inputs: Wie du erlernte Techniken auch einfach im Alltag umsetzen kann, um Stress und Sorgen hinter Dir zu lassen.

Erlebe einen Tag voller Ruhe und Erholung und tanke neue Kraft für Deine täglichen Herausforderungen.

Sichere dir deinen Platz und erlebe einen Tag voller Inspiration, frischer Energie und Kraft.

Kosten

€110,-

Der Preis beinhaltet keine Verpflegung.

Vor Ort gibt es die Möglichkeit, gesunde Jause und Mittagessen käuflich zu erwerben.

Was wird benötigt

Decke, Polster, bequeme Kleidung, eventuell Trinkflasche und eigene Matte - diese wird bei Bedarf zu Verfügung gestellt.

Stefan Thanner
Mentaltrainer und
Gesundheitspädagoge für Kinder

Dr. Heinrich Gleißner Str. 7
A-4651 Stadl-Paura