



Entspannung PUR

Wellness und Gesundheit

Erholung

Aktiv

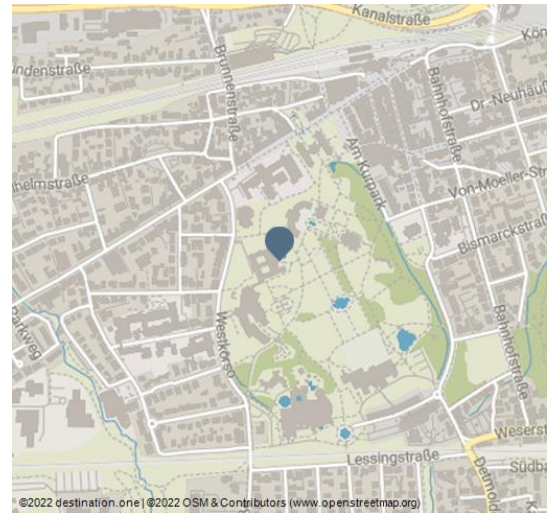
Frühling

Sommer

Herbst



Achtsamkeitstraining und Entspannung purRuzanna.jpg



Entspannung pur

„Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengung. Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet, im Entspannen und Loslassen.“ (Gendün Rinpoche)

"Entspann dich einfach mal", ist leicht gesagt. Jeder Mensch hat ganz unterschiedliche Wege in seine Entspannung zu finden und die Auswahl der Methoden ist groß. Ruzanna Shahinyan ermöglicht dir mit ihrem Kurs "Entspannung pur" die einzigartige Möglichkeit, diese Vielfalt für dich zu entdecken. In ihren Kursen lernst du deine Resilienz mit autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Tai Chi, Selbstmassage, Imagination oder Fantasiereisen zu stärken. Du selbst entscheidest, ob du nur einen oder mehrere Kurse besuchst. Bei jedem Treffen werden verschiedene Entspannungsübungen durchgeführt und gezielt auf bestimmte Organe und Gefühle abgestimmt.

1. Treffen: Leber, Galle, Augen, Sehnen unterstützen/ Wut, Zorn, Frustration reduzieren
2. Treffen: Herz, Dünndarm, Gefäße unterstützen / Freude stärken
3. Treffen: Milz, Magen, Muskeln unterstützen / Grübeln reduzieren
4. Treffen: Lungen, Dickdarm, Haut unterstützen / Traurigkeit reduzieren
5. Treffen: Nieren, Blase, Knochen unterstützen / Angst reduzieren
6. Treffen: Gezielte Übungen für mehr Selbstvertrauen, mehr Wohlbefinden, wenige Ängste und Verzweiflung.

Ruzanna Shahinyan ist selbständige, psychologische Beraterin, Coach, Mentorin und leitende Psychologin M. Sc. in der Weserland-Klinik. Als Burnout-Beraterin und Entspannungs-Trainerin bringt Ruzanna viel Erfahrung und Leidenschaft mit in ihre Angebote und vermittelt ihren Klienten und Patienten, wie sie gezielt zurück in ihre Entspannung finden.

Mitbringen zum Kurs: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, Socken, Yogamatte, Kissen, Decke, Wasser

Adresse:

Im Kurpark
32545 Bad Oeynhausen

☎ 05731 1300

🏠 <https://www.staatsbad-oeynhausen.de/shop#/erlebnisse/DE1/cc98a3dc-5335-4f60-bc41-f3a3f1458bea>

✉ tourist-information@badoeynhausen.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/zXpCf>

Quelle: destination.one

ID: k_11517

Zuletzt geändert am 08.04.2024, 11:44

Dauer: 1,5 St.

Buchungsanbieter:



Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

<https://s.et4.de/yXpCf>

Preis:

ab 27 EUR pro Person/Angebot

Termine:

Samstag, 25.05.2024, 12:30 - 14:00 Uhr

Samstag, 15.06.2024, 12:30 - 14:00 Uhr

Samstag, 13.07.2024, 12:30 - 14:00 Uhr

Samstag, 24.08.2024, 12:30 - 14:00 Uhr

Samstag, 21.09.2024, 12:30 - 14:00 Uhr