

### Zeit für mich

Mit dem Wunsch stehen Sie mittlerweile nicht mehr alleine.  
Stress ist längst eine Volkskrankheit geworden.  
Sie zerstört Lebensfreude, Liebesfähigkeit und den Körper – in der Medizin sind Beschwerden wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Magengeschwüre, Ärger bei geringen Anlässen usw. bekannt.

**Um endlich wieder zur Ruhe zu kommen braucht man jedoch keine einsame Insel.**



**Man muss lediglich lernen, wie man Stress besser abbauen kann.**

Hierzu biete ich in meinem Kurs zwei Entspannungstechniken an:

- **Qi Gong:**  
ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann am

besten als „Übungen zur Lebenspflege“ übersetzt werden.

Die sanften Bewegungen wirken sich beruhigend auf Geist und Körper aus.

- **Autogenes Training:**

ist eine Entspannungstechnik und einfach zu erlernen.

Bei entsprechender Bereitschaft kann man mithilfe von Autogenem Training innerhalb kürzester Zeit zu körperlich-seelischer Ruhe und Entspannung finden.

*Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Handtuch oder eine Decke und etwas zu Trinken mitbringen.*

**Neue Termine für 2/ 2018 werden in Kürze bekannt gegeben!**

**Information & Anmeldung:**

Therapiezentrum Halfmann

Wambeler-Holz 12

44328 Dortmund

Tel: 0231-231925

E-Mail: [info@therapiezentrum-halfmann.de](mailto:info@therapiezentrum-halfmann.de)

oder über unser [Online-Formular](#)