

Wendepunkt Rügen
ME(E)HR POTENZIALENTFALTUNG

GEFÜHRTE MEDITATION
IN DAS HISTORISCHE BINZ
MIT ELEMENTEN DER
PROGRESSIVEN MUSKELENTSPANNUNG

WANN

Jeden Dienstag um 15.30 Uhr
(Dauer circa 75 Minuten)

WO

Im Yoga Studio Flow,
Strandpromenade 19, Binz



Erleben Sie die Magie einer phantasievollen Zeitreise! Gönnen Sie sich etwas me(h)er Entspannung und genießen Sie eine ganz besondere Meditation! Lassen Sie sich dabei von mir „entführen“ in das historische Binz auf Rügen!

NUR MIT ANMELDUNG

Anette Becker
*Systemische Therapeutin
Entspannungstrainerin*

0176 8492 7017
kontakt@wendepunkt-ruegen.de
www.wendepunkt-ruegen.de



Begeben Sie sich auf Meditationsreise



Lassen Sie sich im Rahmen einer geführten Meditation phantasievoll "entführen" in das historische Binz, in die mystische Granitz und an die unvergleichlichen Strände Rügens.

Die Phantasiereise, die Sie durch meine Erzählungen im Rahmen der Meditation erleben, verbinde ich mit Elementen der Progressiven Muskelentspannung nach Dr. Edmund Jacobson. Dadurch kommt es zu einer Erholung, welche tief und lange wirkt.

Sie werden liegend auf einer Yoga-Matte durch die Übungen geführt. Hintergrundmusik erleichtert das Entspannen und sorgt für eine angenehme Atmosphäre.

Sie möchten auftanken und in Ihre Mitte kommen, hin zu einem ganzheitlichen, gesunden Leben?

Schauen Sie sich gerne auch meine anderen Angebote an zum Themenkreis Achtsamkeit und Entspannung. In einem kostenfreien Gespräch berate ich Sie gerne, was für Sie optimal ist.

ÜBER MICH

Anette Becker

Seit fast zwanzig Jahren arbeite ich als Systemische Therapeutin und Entspannungstrainerin.

Meine facettenreiche Lebensbiografie hilft mir, über den Tellerrand zu schauen und mich auf unterschiedliche Lebenswelten einzulassen.