

# Seminar



## Entspannung mit Progressiver Relaxation und Imaginationsreisen



Jeden Mittwoch von 9.00 bis 10.00 Uhr bietet Friederike Hemsath einen Entspannungskurs an.

Dieser fortlaufende Kurs ermöglicht durch das Erlernen der Progressiven Relaxation nach Jacobson sowie verschiedener Innerer Reisen und Geführten Meditationen einen müheloseeren Umgang mit dem Alltag.

**Gönnen Sie Ihrer Seele eine Auszeit – nehmen Sie sich eine Stunde Zeit für sich.**

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, inwieweit sie die Kosten für den Kurs übernimmt.

**Kostenpauschale** pro Mittwochmorgen 7 € (9-10 Uhr)  
Einstieg jederzeit möglich.

## Yoga - Entspannung und Meditation

Einführungsvortrag: Donnerstag, 18.02.2010, 19.00 Uhr

### **Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele, das ist das Ziel von Yoga.**

Die höchste Form des Yoga ist der Kriya-Yoga. Er ist leicht erlernbar und für Menschen in jedem Alter geeignet. Kriya-Yoga ist eine Wissenschaft des richtigen Atmens und der schnellste und effektivste Weg zum höheren Selbst. Wir werden mit Hilfe von Bewegungsübungen unsere innere Mitte spüren und uns mit Meditationen einen unerschöpflichen Kraftquell erschließen.

**Kursleitung:** Gudrun Holste

- Yoga-Lehrerin
- Eigene Naturheilpraxis & Heilpraktikerschule
- Römerstraße 5, 78315 Radolfzell - Stahringen,  
Tel. 07738 / 98 98 9, Fax: 07738 / 92 36 22  
gudrunholste@web.de



**Termine:** 10 x donnerstags, ab 25.02.2010 (19:00-20.30 Uhr)

**Kosten:** 76,- € (Decke, bequeme, warme Kleidung mitbringen)

18

STOCKACH AM BODENSEE

www.psiam.de • info@psiam.de • Info: 0 77 71 - 91 61 31



VDH & FVDH zertifiziert