

Seminarleitung:



Ellen Friederike Adelman

- Prakt. Ärztin
- Akupunktur (Dipl.)
- Klangtherapie (T. Kenyon)
- seit 1989: Ausbildung in Obertongesang bei:
 - Daniel Distelkamp (M. Vetter Schüler)
 - M. Riccabona (M. Vetter Schüler)
- Leitung von:
 - Obertongesangs-Seminaren
 - Klangtherapie Ausbildung
 - Klangmassage Ausbildung

Anmeldung:

Ellen F. Adelman

Tel.: 0851/753187

email: e.f.a@gmx.de

www.oberton-klangtherapie.de

Anti-Stress Training

mit
Achtsamkeit
und
Meditation



in die Stille

Zielsetzung

In Zeiten immer größerer Anforderungen in Beruf, Familie und Gesellschaft, wird es zusehends schwieriger in sich selbst einen Punkt der Ruhe, des Friedens und der Entspannung zu finden. Die verschiedenen im Workshop vorgestellten Achtsamkeits- und „Meditationstechniken“ helfen dabei, auch in stressigen Lebenssituationen zentriert zu bleiben und kreative Lösungen zu finden.

Wirkung

- innere Ausgeglichenheit
- Verlangsamung des Stoffwechsels, sowie der Atem- & Herzfrequenz
- Verminderung der Stresshormone

- Adrenalin und Cortison
- Ausschüttung sog. „Glückshormone“
- Erfahrung tiefen Friedens, psychischer und physischer Entspannung
- Wertvolle Heilunterstützung für Tumorkranke (Krebs)
- vertiefte Selbsterkenntnis

Inhalte des Workshops

- Atem- & Achtsamkeitstraining basierend auf dem MBSR (mindfulness – based stress reduction)- Training
- Kontemplation
- Körperzentrierte Übungen
- Klang-Meditation
- Stille- Meditation
- Training für akute Stress Situationen(Einzelcoaching)

Termine am:

- 1. Abend : Donnerstag von 19.00 – ca. 21.00 Uhr und 4 weitere Termine jeweils am Don. Beginn: 18.00 Uhr-19.00 Uhr

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

Wo ?

Praxis P .u. Ellen
Adelmann
Neuburgerstr.87
94036 Passau

(Parkplätze vorhanden)

Bitte Mitbringen

- Sitzkissen, Matte
- Schreibzeug
- bequeme Kleidung
- evtl. Getränke

Kosten: 85 €