



Für Power und Relax: Einmal in der Woche eine Stunde einfach nur abschalten. Sich auf eine Fantasiereise leiten lassen und einen inneren Ort aufsuchen. Einen Wohlfühlort, kraftvoll, ressourcenvoll und schön. Mit einer Tiefenentspannung kann Kontakt mit dem inneren Bewusstsein aufgenommen werden, um an den kreativen Teil, Kraftquellen und an das unbewusste Wissen zu gelangen.

Powernap“! Das Wort hört man heute hie und da, neudeutsch für Kurzschlaf, um Energie zu tanken. Was wäre, wenn Sie dabei noch positive Prozesse in Gang setzen könnten? Nebenbei richtig entspannen lernen, selbstbewusster werden und vielleicht sogar in der Nacht wieder schlafen können. Tiefenentspannung ist kein Schlaf, hat zwar die ähnliche Wirkung.

<b>Was / Inhalt</b>	Liegen, entspannen auf Matten oder Liegestühlen und sich auf eine Fantasiereise einlassen.
<b>Nutzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannen lernen und Leichtigkeit fühlen, Stressabbau</li> <li>• Leistungssteigerung im Sport</li> <li>• Motivationssteigerung und Selbstvertrauen aufbauen</li> <li>• Zielerreichung im Beruf und Privat</li> <li>• Ideal bei einem Burnout-Syndrom ("ausgebrannt")</li> <li>• Steigerung der Lernleistungen</li> <li>• Selbstbewusstsein aufbauen</li> </ul>
<b>Ausprobieren</b>	Was wäre wenn Sie Tiefenentspannung erfahren und dabei bemerken wie stark dies auf Sie und ihr Umfeld wirkt? Wenn Tiefenentspannung erlebt wird, ist es wie ein „blind date“ mit den eigenen, schlummern-den Fähigkeiten.
<b>Kosten</b>	6 Tiefenentspannungen Fr. 190 pro Person / jeweils am Dienstagmittag 12:15 - 13:15 Uhr oder Donnerstagabend 18:00 - 19:00 Uhr
<b>Kontakt</b>	Luigi Chiodo, Tittwiesenstrasse 61, 7000 Chur www.chiodo.ch / luigi@chiodo.ch / Mobile +41 (0)78 660 55 15