

Höchste Leistung nährt sich in der tiefsten Ruhe.



Yoga Nidra
Achtsamkeitsmeditation
Autogenes Training
Progr. Muskelrelaxation

(im Wechsel)

Diese östlichen und westlichen Tiefen-Entspannungsmethoden sind
empfehlenswert bei

**Stress, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel,
Nervosität, Motivationslosigkeit, Unsicherheit,
Leistungsschwäche, psychosomatischen
Beschwerden, Schmerzen, Burnout**

Dieser Kurs spricht gleichermassen Frauen und Männer an, es sind keinerlei
Vorkenntnisse nötig! Jeweils wöchentlich Di 19.15,
Mi 12.15, zusätzlich am Mo 17.30 in Kombination mit Yin Yoga!
oder in Einzelsitzungen nach Vereinbarung.
Dauer 45 min. Leitung: Daniela Michel-Gremaud

Atelier/Praxis Be-weg-ung, Bahnhofstrasse 28, 8200 Schaffhausen,
www.atelier-bewegung.ch

Die meisten Zusatzversicherungen zahlen einen Beitrag.

Anmeldung: daniela.michel@shlink.ch / 052 685 01 08