

## **Soul Stretch - Entspannungs- Dehnungs-Techniken inkl. Hands On**

1-tägig

Präsenzausbildung

SOUL STRETCH - Entdecke die Kraft von Entspannungs- und Hands On-Dehnungs-Techniken

Unser Workshop Soul Stretch bietet Dir die Möglichkeit, Dich und Deine Teilnehmer zu entspannen und zu dehnen. Durch gezielte Stretching-Übungen kannst Du einen harmonischen Abschluss für Deine Kurse schaffen und so ein positives Körpergefühl vermitteln.

Entdecke die Kraft der Entspannung und schenke Deinem Körper und Geist eine Pause vom intensiven Unterrichten. Lasse Dich von uns inspirieren, wie Du Deine Stunden mit einer gezielten Cool Down-Session abrunden kannst.

Entspannung bewirkt Wunder, aber es ist wichtig, sie richtig anzuleiten. Nutze sie am Ende deiner Stunden oder biete separate Entspannungseinheiten an.

Johanna Fellner hat als zertifizierte Entspannungspädagogin, Yogalehrerin und NLP Trainerin bereits vielen Menschen geholfen, ihren Alltagsstress hinter sich zu lassen. Besonders hervorzuheben ist ihre Erfahrung im Umgang mit verhaltensauffälligen Jugendlichen. Dank ihrer Fähigkeit, volle Power zu geben und gleichzeitig gut zu entspannen, kann sie ihre Klienten effektiv unterstützen. Wie sie einmal sagte: Ja, ich gebe gerne volle Power, aber das geht nur, weil ich auch sehr gut entspannen kann.

### **Beschreibung**

Inhalte des Workshops:

- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken
- Hands on im Stretching und im Relax
- Hypnotische Sprachmuster
- Einleitung / Anleitung / Ausleitung von Entspannung.
- Tiefenentspannung im Stretching
- Atemtechniken
- Mobility Sequenzen
- Stundenbild

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185.- zzgl. MwSt.

### **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.