



EINLADUNG ZUM WORKSHOP

BESSER SCHLAFEN - ERHOLTER AUFWACHEN

AM 15. NOVEMBER 2023 MIT ALEXANDRA DUNCAN

In diesem praxisorientierten Workshop beleuchten wir die faszinierende Welt des erholsamen Schlafs. Du erhältst Einblicke in Erkenntnisse aus der Schlafforschung und lernst darüber, wie Schlafqualität dein Wohlbefinden beeinflusst. Mit bewährten Praktiken aus Yoga, Somatics und Achtsamkeitsmeditation verbesserst du deine Körperwahrnehmung und schaffst eine entspannte Grundlage für einen gesunden Schlaf. Weiters bekommst du praktische Werkzeuge an die Hand, um mit Ein- und Durchschlafproblemen besser umzugehen und ein erholt und erfrisches Aufwachen zu fördern. Keine Vorkenntnisse nötig. Alle Körperübungen werden je nach Bedarf stehend, sitzend oder liegend angeleitet und werden an die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Dieses Angebot bietet einen sicheren Raum für alle Erfahrungsstufen, jedoch liegt die Verantwortung für das geistige und körperliche Wohlbefinden bei jedem Einzelnen. Die im Workshop vorgestellten Methoden sind keine medizinische oder psychologische Beratung und ersetzen diese nicht. Bei Bedenken bitte vor der Teilnahme ärztlichen oder fachkundigen Rat einholen.

Termin: Mi., 15. November 2023, von 14:00 bis 18:00 Uhr
Kursort: Raiffeisenbank Lech
Kursleitung: Alexandra Duncan, www.arlberg yoga.com
Kursbeitrag: € 105,- inkl. Skriptum und Entspannungsübung als Audiofile, Getränke & Snacks
Mitzubringen: Yogamatte oder ähnliches, Decke, bequeme Kleidung und Socken
Teilnehmer: min. 5, max. 10 Personen
Anmeldung: bis Di., 7. November 2023 bei Klaudia Fischer, Tel.: 05583/2626-315 oder klaudia.fischer@lechbank.com

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!
 Raiffeisenbank Lech - Initiative Lebensraum Lech

