

Woche der Entspannung

Kyffhäuser-Paracelsus-Schule
Bad Frankenhausen

310,- €
pro Teilnehmer

„Auszeit von Höher, Schneller, Weiter“

Manchmal braucht man etwas Zeit und Raum für sich selbst. Eine kurze Auszeit von der lauten Welt, um mal kurz durchzuatmen und neue Energie zu inhalieren.

Wir bieten Ihnen hierfür einen Einblick in die verschiedensten Entspannungstechniken an. Sie lernen den theoretischen Hintergrund kennen und starten dann in die praktischen Übungen. Mit einer kurzen Feedbackrunde schließen wir jeden Tag ab, sodass Sie nach dieser Woche sagen können: Diese Art von Entspannung passt zu mir!

Kursdauer: 11.11. – 15.11.2024 tgl. 9:30 – 12:00 Uhr

Ort: Kyffhäuser-Paracelsus-Schule Bad Frankenhausen

Turnhalle Kyffhäuserstraße 61

Bildquelle: <https://www.urlaubspiraten.de/reisethemen/wellnessurlaub>

Ablauf:

- Montag: Meditativer Tanz
- Dienstag: Yoga
- Mittwoch: Progressive Muskelentspannung
- Donnerstag: Aktive Techniken
- Freitag: Phantasiereisen

Referententeam

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns gern.

Anfragen für Kurse unter:

Kyffhäuser-Paracelsus-Schule Bad Frankenhausen

Kyffhäuserstraße 61, 06567 Bad Frankenhausen

034671 51077

fortbildung@kyffhaeuser-paracelsus-schule.de

Ansprechpartnerin: Katharina Steinborn

Kursleiterin: Karin Oelze



KYFFHÄUSER-PARACELSUS-SCHULE
BAD FRANKENHAUSEN