

A lioness is lying on its side on a sandy or dusty ground. The lioness is looking towards the camera with a calm expression. Its front legs are tucked up towards its chest, and its hind legs are also tucked up. The background is blurred, showing a natural outdoor setting.

# ENTSPANNT VON KOPF BIS FUSS

**Mehr Energie für den Alltag durch weniger Anspannung!**

*Wir widmen uns in diesem Workshop / Seminar dem natürlichen Gleichgewicht von Spannung und Entspannung in Theorie und Praxis. Ein „Bewusstwerden“ des eigenen Körpers, dessen Funktionen und den eigenen Vorstellungen über den Körper sind dabei wesentliche Aspekte, die uns zu mehr Ausgeglichenheit führen.*

Mit leicht durchführbaren und effizienten Übungen entwickeln wir einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen. **Natürliche, tiefe Atmung** und **kleine, langsame Bewegungen** bringen eine **spontane Entschleunigung** und bewirken eine verbesserte Wahrnehmung der Einheit von Körper, Seele und Geist.

Das Ziel ist, diese „Mikrobewegungen“ in den Alltag zu integrieren und somit auch während des Tages immer wieder Kraft tanken und entspannen zu können. So können wir den permanenten Energieräubern *Anspannung* und *Verspannung* gezielt entgegenwirken.

*Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.*

### **Angeboten werden:**

• 2-3 stündige Einführungsworkshops    • 1-2 tägige Seminare

**Termine, Orte, Kosten und Anmeldung** sowie weitere Details finden Sie auf [www.klausgisinger.com](http://www.klausgisinger.com)

### **Leitung und Kontakt:**

Klaus Gisinger, Spittelberggasse 22, 1070 Wien

**T:** +43 664 1303925    **M:** [info@klausgisinger.com](mailto:info@klausgisinger.com)

