

- ✓ Spannung minimieren.
- ✓ Lockerung und KIME maximieren.

Offenes Entspannungs-Training *relax2energy* im SEIKO Karate-Dojo

19. Juni , 10:00 – 11:30 Uhr
Progressive Muskelentspannung (PME)
(für Anfänger und Fortgeschrittene)

Inhalte (in Theorie und Praxis):

kurze Meditation zum Ankommen (vgl. „Mokuso“ im Training)
Gesprächsrunde
Definition PME – Funktionsweise – Ziele
Praktische Übung in der PME
Feedback-Runde & Raum für Fragen
kurze Abschluss-Meditation (vgl. „Mokuso“)

Ort:

SEIKO Karate-Dojo (Spiegelraum)
Drygalski-Allee 41
81477 München

U3 „Forstenrieder Allee“
bzw.
Bus 63 „Munckerstraße“

Energieausgleich:

12-20 Euro pro TeilnehmerIn (nach eigenem Ermessen)

Platzreservierung und Gutscheine

(z.B. zum Geburtstag, zur bestandenen Prüfung,...):

florian.frey@relax2energy.de

bzw. **mobil: 01577 – 414 02 03**

Ich freue mich auf dich!

OSS !

Florian Frey