

Terminübersicht - Workshops

Augentraining:

Dieses spezielle Augentraining stärkt das Sehvermögen, entspannt die Augenmuskulatur und führt zu einem lebendigen, räumlichen und beweglichen Sehen.

14.1.2020 von 18.30 - 20.00 Uhr
KURSKOSTEN € 32,--
Schulungszentrum 2601 Sollenau, Schulgasse 2

Die Kraft des inneren Lächelns:

Das innere Lächeln hat einen positiven Einfluss auf Gefühle und die innere Einstellung. Es regt die Leistungsfunktion der Organe an. Mit einer einfachen Chi-Selbstmassage und mentalem Training können Sie den gesamten Körper spürbar stärken und Blockaden lösen.

1.5.2020 oder 12.9.2020 jeweils von 10 – 18 Uhr
KURSKOSTEN: € 126,--
BETZ Seminarzentrum, 3922 Groß Schönau
Auskunft und Anmeldung: 02815/7003

DigitalWellness:

Die Digitalisierung hat viele Annehmlichkeiten, bringt auch gesundheitliche Gefahren mit sich. Im Mittelpunkt stehen die Leistungsfähigkeit und der bewusste Umgang mit dem Körper. Mentale Techniken, Achtsamkeitstraining und viele rasch umsetzbare Übungen für Ihr Sehvermögen, für die Kieferentspannung sowie für den Hals-, Nacken-, Schulterbereich werden durchgeführt.

Freitag, 12. bis Sonntag, 14. Juni 2020
KURSKOSTEN: € 220,--; zuzgl. Hotelkosten
Kranzbichlhof, 5422 Bad Dürrenberg

DigitalWellness – endlich abschalten:

... und der Gesundheit etwas Gutes tun. Mentales Training, Achtsamkeitstraining sowie Übungen für Ihr Sehvermögen, für die Kieferentspannung sowie für den Hals-, Nacken-, Schulterbereich

23. bis 26. August 2020
KURSKOSTEN: € 460,--
INDIGO REISEN, Villa Sonnwend im Nationalpark
Kalkalpen, Oberösterreich
Auskunft: www.indigourlaub.com

DigitalWellness – endlich abschalten:

... und der Gesundheit etwas Gutes tun. Mentales Training, Achtsamkeitstraining sowie Übungen für Ihr Sehvermögen, für die Kieferentspannung sowie für den Hals-, Nacken-, Schulterbereich

24. bis 26. April 2020 oder 16. bis 18. Oktober 2020
KURSKOSTEN: € 450,--
BETZ Seminarzentrum, 3922 Groß Schönau
Auskunft und Anmeldung: 02815/7003