



Körperorientierte Visualisierungsarbeit • Bioresonanztherapie • Bach-Blüten-Therapie • Klassische Homöopathie



Progressive Muskelentspannung nach Jakobson - ab 11.02.2019, montags, 9

Abende, 18.30 bis 19.30 h / Kursort Rechtenbach, Im Saales 8

Progressive Muskelentspannung ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungs-Verfahren und wirkt hilfreich bei Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herz- /Kreislaufbeschwerden, Tinnitus, Schlafstörungen.

Es wird auch eingesetzt zur Konzentrations- u. Leistungssteigerung; Zuwachs von Kraft und Energie, zum Abbau von Ängsten und zur Stärkung des Immunsystems.

Versicherte können von Ihrer Krankenkasse bis zu 80 % der Kursgebühr (100,00 Euro) erstattet. Bitte gleich anmelden!

Johanna Sieberg, Pfaffenrain 16, 35606 Solms (zertifizierte Trainerin)

06442-9536662 / info@naturheilpaxis-sieberg.de



Verbindliche Anmeldungen an: Johanna Sieberg Naturheilpraxis Sieberg: 06442-9536662 info@naturheilpraxis-sieberg.de



Körperorientierte Visualisierungsarbeit • Bioresonanztherapie • Bach-Blüten-Therapie • Klassische Homöopathie



MEDITATIV TANZEN / Kursort Rechtenbach, Im Saales 8

Beim Meditativen Tanz wird der Körper bewohnt und erkannt, bewegt und erlebt – bis ins Herz und in alle Zellen hinein.

Gefühle werden gespürt und können Ausdruck finden. Die Seele kann sich tanzend von den Alltäglichkeiten erholen, wichtige Fragen können auftauchen und intuitiv beantwortet werden. Wir er-tanzen uns den Zugang zu unserer inneren Weisheit und kommen ins Spüren. Neue Studien aus Amerika zeigen, dass Tanzen uns jung hält, die Lebensfreude stärkt und sogar das Gedächtnis trainiert. Für vier Termine bilden wir eine feste Gruppe.

Samstags, 17 – 19 h / Termine: 09.Feb.; 09.März; 27.April; 25.Mai 2019

Beitrag (für 4 Termine): 80,00 (6 TN), 60,00 (mehr als 6 TN)



Verbindliche Anmeldungen an: Johanna Sieberg Naturheilpraxis Sieberg: 06442-9536662 info@naturheilpraxis-sieberg.de



Körperorientierte Visualisierungsarbeit • Bioresonanztherapie • Bach-Blüten-Therapie • Klassische Homöopathie



Achtsamkeit üben - weniger beruflichen und privaten Stress erleben

Achtsam zu sein bedeutet, alles, was im eigenen Erleben auf-taucht, wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Sie bereiten dem, was in Ihnen wahrnehmbar wird, einen freundlichen Empfang in Ihrer Welt. Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Deshalb üben wir die Achtsamkeit. Achtsamkeit ist für alle gut, insbesondere kann dies Training hilfreich sein, um seelischer Erschöpfung vorzubeugen, die z.B. bei der Doppelbelastung Familie & Beruf entstehen kann. Dieser Tag ist auch hilfreich zur Auffrischung von bereits bekannten Übungen. Bitte jeweils zu den einzelnen Samstags-Terminen anmelden.

Versicherte können von Ihrer Krankenkasse bis zu 80 % der Kursgebühr (100,00 Euro) erstattet bekommen. Bitte gleich anmelden! Kursort Rechtenbach, Im Saales 8

Termine: 23. Feb. 2019; 13. April 2019; 15. Juni 2019 / jeweils von 10 h bis 17 h (incl. einer Pause) / Kursgebühr 100,00 Euro



Verbindliche Anmeldungen an: Johanna Sieberg Naturheilpraxis Sieberg: 06442-9536662 info@naturheilpraxis-sieberg.de