

Entspannungstraining - Muskelentspannung mit Ruhiger Bewegung & Gelassenheit

mit

Nezha Rahbouy

Muskelentspannung mit ruhiger Bewegung & Gelassenheit

ich habe die Muskelentspannungs Bewegung nach der PMR Methode entwickelt.

Anspannung & Entspannung der Muskel Gruppen mit Bewegung um den ganzen Körper wahrnehmen und den Unterschied spüren zu können.

Mit der Erfahrung als Sport Athletik und Sporttrainerin, habe ich mich auf das Ergebnis der Muskultur des Körpers konzentriert. Durch die schnelle Bewegung und den Zeitdruck habe ich weniger geatmet und die Achtsamkeit meiner Bewegung vergessen, ich habe mich nur auf die Schnelligkeit konzentriert um zu gewinnen, dies passiert auch im Alltag so dass man nicht auf die Bewegung und Atmung achtet.

Wo ich meine Ausbildung als Entspannungstrainerin gemacht habe, habe ich auch Buddhistische Psychologie erfahren. durch das nehme ich meinen Körper und Bewegungen anders wahr und bin achtsamer.

Ich möchte durch diese Methode meinem Körper helfen zu entspannen und die Technik im Helfen die falsche Haltung zu ändern.

ich gehe in den Kontakt zu meinem Körper durch Einatmen kurz halten in Körper geistige Ebene spüren und mit Ausatmen löse ich die Anspannung im Körper.

Du bist herzlich willkommen zu „Muskelentspannung mit Ruhiger Bewegung und Gelassenheit“ dem Weg zur inneren Heilung, Leichtigkeit & Lebensfreude.

Kontakt

Mobil : 0155 60064590

E-mail : nezha.entspannungstraining@gmail.com

Adresse : Unterricht u.a. im Kloster Buddhas Weg 4, 69483 Siedelsbrunn

Facebook : Nezha Rahbaouy Entspannungstrainerin

Instagram : Entspannungstrainerin Nezha Rahbaouy