

IN-TI-Arrangements 2012

Innere Ruhe trotz Tinnitus

...neue Lebensqualität

Inhalte:

5x Tinnitusbewältigungstraining
5x Klang- und Hörtherapie
2x Entspannungsmassagen

Termine:

30.01.2012	21.05.2012	10.09.2012	jeweils Mo-Fr
26.03.2012	16.07.2012	05.11.2012	9.00 – 16.00 Uhr

Auch von Fr-So ab 6 Teilnehmer buchbar

Preis: 339,00€

Achtsamkeit

...bewusst wahrnehmen

Inhalte:

5x Achtsamkeitstraining
5x Genussübungen
2x Entspannungsmassagen
2x Atemgymnastik am Gradierwerk

Termine:

27.02.2012	18.06.2012	08.10.2012	jeweils Mo-Fr
23.04.2012	13.08.2012	02.12.2012	9.00 - 16.00 Uhr

Auch von Fr-So ab 6 Teilnehmer buchbar

Preis: 356,00€

Gelassenheit im Stress

...befreit durchatmen

Inhalte:

5x Stressbewältigung
5x Achtsamkeitsübungen
2x Entspannungsmassagen
1x Soletraum – Schweben in Thermalsole bei Kerzenschein und Unterwassermusik

Termine:

27.02.2012	18.06.2012	08.10.2012	jeweils Mo-Fr
23.04.2012	13.08.2012	02.12.2012	9.00 - 16.00 Uhr

Auch von Fr-So ab 6 Teilnehmer buchbar

Preis: 347,00 €

Burnout Prävention 1

... ins Gleichgewicht kommen

Inhalte:

5x Stressmanagement
5x Achtsamkeitsübungen (Wahrnehmen, Ruhe durch Musik & Rhythmus)
1 Biofeedback
4x Ausdauertraining
1x Soletraum- Schweben in Thermalsole bei Kerzenschein und Unterwassermusik

Termine:

13.02.2012	04.06.2012	24.09.2012	jeweils Mo-Fr
09.04.2012	30.07.2012	19.11.2012	9.00 - 16.00 Uhr

Auch von Fr-So ab 6 Teilnehmer buchbar

Preis: 392,00 €

Burnout Prävention 2

....ins Gleichgewicht kommen

Inhalte:

10x Stressmanagement (Training emotionaler Kompetenzen, Energiemanagement)
10x Achtsamkeitsübungen (Wahrnehmen, Genießen, Ruhe durch Musik & Rhythmus)
2x Biofeedback
8x Ausdauertraining
2x Soletraum- Schweben in Thermalsole bei Kerzenschein und Unterwassermusik

Termine:

12.03.2012	07.05.2012	27.08.2012	jeweils Mo-Fr
	02.07.2012	22.10.2012	9.00 - 16.00 Uhr

Auch an 2 Wochenenden ab 6 Teilnehmer buchbar

Preis: 747,00 €

**Diese Preise verstehen sich ohne Unterkunft und Verpflegung,
aber inkl. Gästekarte mit freiem Eintritt in den Kurpark u.v.m.!**