



4 Schritte zur Gelassenheit

Pro Tag 4 x 30 Minuten, individuell buchbar

Jede Übungseinheit kostet einzeln €12, vier Übungen als Paket (auch über beide Tage verteilt) zum Preis von 3.

(An die Männer: Hier müssen Sie nicht reden!)

Mittwoch, 4.3. und Donnerstag 5.3.

16:30 – 17:00 Der „Atem der Gelassenheit“

Stellen Sie sich vor, das Telefon klingelt, sie schauen aufs Display und – *es ist der Chef!* Jetzt können Sie es noch einmal klingeln lassen, und wollen in einem Atemzug Ihre ganze Geduld, Ihre ganze Standfestigkeit, all Ihre Ressourcen zur Verfügung haben.

Der Schlüssel dazu ist die Gelassenheit.

Lernen Sie diesen einen Atemzug: Den Atem der Gelassenheit!

Zum Teil Im Liegen – **bitte warm anziehen!**

17:15 – 17:45 Progressive Muskelentspannung

Hat schon einmal jemand zu Ihnen gesagt „entspann dich doch“, und Sie hätten ihm beinahe den Finger gezeigt? *Mehr* anspannen jedoch geht immer. Und wenn man dann wieder loslässt, wird man eben doch etwas entspannter als vorher. Nach diesem Prinzip hangeln wir uns in kleinen Schritten mit Anspannen und Loslassen durch den ganzen Körper. Im Liegen – **bitte warm anziehen!**

Mittwoch 18:00 – 18:30 Meditation: Beobachten und Annehmen

Wollten Sie immer schon einmal erfahren, was es mit der Meditation auf sich hat? Nun, es gibt mehr Meditationsformen als Sportarten – diesmal machen wir eine Reise durch unseren Körper, nehmen jedes Körperteil wahr, und bleiben dann einige Minuten in wunderbarer innerer und äußerer Stille (ähnlich „MBSR“).

Im Liegen – **bitte warm anziehen!**

Donnerstag 18:00 – 18:30 Meditation: Loslassen und Aufatmen

In dieser Meditation lassen wir alles los, was unser Unterbewusstsein loslassen möchte, und lassen uns in unserer Vorstellung von warmem Licht durchfluten. Dann bleiben wir in Stille sitzen und konzentrieren uns auf unseren freien Atem. Im Sitzen.

18:45 – 19:30 Lachyoga

Machen Sie nur so weit mit, wie es Ihnen gut tut!

(Im Stehen und mit Bewegung: Hier wird uns warm!)

21:00 – 21:30 Bonus Abendmeditation: „smiling Meditation“

Kostenloser Bonus nur für Teilnehmer, die schon mindestens eine der Übungen „Atem der Gelassenheit“ oder „Progressive Muskelentspannung“ mitgemacht haben.

Hervorragend, um gelassen einzuschlafen!



4 Schritte zur Gelassenheit

Über Dr. med. Jörg Niggemann



Ich bin Arzt und Informatiker und habe lange in der Software-Entwicklung gearbeitet. Parallel dazu habe ich Hypnose gelernt, bin Burnout-Coach, Stressmanagement-Trainer und Meditationslehrer geworden und auch Lachtrainer und arbeite jetzt als Hypnotherapeut und Coach. Alle Techniken, die ich hier vorstelle, wende ich selbst im täglichen Leben an, beruflich wie privat – sie kommen **direkt aus der Praxis!**

Donnerstag tagsüber ist auch Gelegenheit für Hypnos Sitzungen nach Vereinbarung. Sprechen Sie mich an oder melden Sie sich an der Rezeption.

Hypnose

Sie behalten die Kontrolle – dies ist Ihr eigenes „inneres Kino“. Sie entdecken und erzählen *Ihren* Film, ich helfe nur.



Mögliche Themen sind z.B.:

- Loslassen und Aufatmen
- innere Sicherheit
- die Angst loslassen

60 Minuten: €97

90 Minuten: €128