



## **Dynamischer Entspannungstag** **- Stresslösung, die einfach nur Spaß macht -**

**Samstag, 11. Oktober 2014**

Mit der Dynamischen Entspannung (Rossini-Methode) hat der renommierte Stress-Experte Peter Bergholz ein Programm aus gezielten Bewegungs- und Musikinteraktionen entwickelt, das in der Verbindung von lockernden Bewegungsmustern und Musik tief sitzende Verspannungen löst und gleichzeitig harmonisierend auf Gehirn und Psyche wirkt. Affirmationen und innere Bilder helfen dabei, innere Stärke aufzubauen. Dadurch können hemmende persönliche Prägungen beseitigt werden, die sonst eine erhöhte Muskelspannung, Schmerzen, psychische Unruhe bewirken und die kreative Schaffenskraft bremsen.

Man kann zwar seine Programmierungen nicht löschen aber neue lebensbejahende Programmierungen schaffen, in dem man das emotionale Gehirn aktiviert und stimuliert, den „Routinebetrieb“ verlässt und Dinge tut, die unter die Haut gehen und Begeisterung und Lebensfreude auslösen.

Michael Jackson hat einmal gesagt: *„Wenn du Zellen unter das Mikroskop legst und Musik anstellst, kannst du sehen, dass sie sich bewegen und anfangen zu tanzen“.*

Es entsteht das Gefühl, dass sich da etwas ganz Besonderes ereignet. Im Konzept der "Dynamischen Entspannung" werden deshalb die Bewegungen nicht vorgegeben, sondern sie dürfen sich mit Hilfe der Musik frei entfalten, sie werden zu einem Erlebnis.

### **Referent:**

Michael Meyer, Coach für dynamische Stresslösung , Yogalehrer

### **Veranstaltungsort und Anmeldung:**

Panakeia - Integrale Heilkunst im Lazarettgarten  
Tina Wiora  
Lazarettstr. 1  
76829 Landau  
06341/677641  
tina.wiora@panakeia-landau.de

Kursgebühr: 85,00 EUR

Kurszeit: 9:30 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr