

RELAXDAYS 2012

Lichtenburg - Nals

Samstag 17. März - 15.15 Uhr bis Sonntag 18. März - 16.30 Uhr

Am Samstag Nachmittag und am Sonntag werden jeweils **zwei** verschiedene Entspannungstechniken angeboten. Die Teilnehmer/innen können sich am Samstag für eine Technik und am Sonntag für zwei Techniken anmelden und diese aktiv ausprobieren. Zudem wird am Samstag **eine Abendveranstaltung** mit dem Thema „Entspannungsraum Nacht“ angeboten.

SAMSTAG

- **Lachyoga**
- **Gestalt Body Process**

15.15 - 15.30 Gemeinsamer Beginn (kurze Einführung)
15.30 - 18.00 Kurs
18.30 Abendessen
20.00 - 21.00 Abendveranstaltung: **Entspannungsraum Nacht**

SONNTAG

- **Ein-klang - Wohlspannung**
- **Tanz dich frei**

08.00 - 09.00 Frühstück
09.15 - 11.45 Kurs
12.30 Mittagessen
14.00 - 16.30 Kurs

Beschreibung der Angebote:

GESTALT BODY PROCESS

Gestalt Body Process ist ein moderner westlicher Ansatz zu lebendiger Gesundheit, pulsierender Vitalität und körperlich-seelischer Balance, der die Vorzüge von westlichen und fernöstlichen Körpertechniken in sich vereint. Der Weg dahin geht über einen bewussten Kontakt zum Körper, aus dem heraus sich ein buntgemischter Prozess an Übungen entwickelt.

Referent: **GEORG PERNTER**

Psychotherapeutische Ausbildung in integrativer Gestalttherapie mit Abschluss in Klinischer Gestalttherapie, Fortbildung in Gestalt Body Process bei James Kepner

LACHYOGA

„Lachen ist die beste Medizin“ und „Lachen macht glücklich“. Hinter diesen Volksweisheiten steckt viel Wahrheit, das beweist uns seit vielen Jahren die Wissenschaft. Lachen setzt im Körper einen Cocktail von Glücksbotenstoffen frei. Lachen hilft, die Muskeln zu entspannen, ebnet psychologische Hemmschwellen und stimuliert auf natürlichste Weise das Immunsystem. Lachen verbindet.

Referentin: **MARGOT REGELE**

Lach-Yoga-Therapeutin

ABENDVERANSTALTUNG: **ENTSPANNUNGSRAUM NACHT**

In der Nacht kommt die Welt zur Ruhe.

Die Nacht - in der freien Natur - kann ein Ort der Entspannung werden, wenn man lernt, sie mit ihren vielfältigen Qualitäten wahrzunehmen.

Referent: **GEORG PARDELLER**

Ausbildung und Fortbildung in Erlebnis- und Naturpädagogik in Österreich und Südtirol, Entspannungslehrgang in Brixen

EIN-KLANG - WOHLSPANNUNG

Ausgleichende Leib- Stimm- und Energiearbeit

Körper, Geist und Seele sind natürlicherweise eine Einheit. Um zu dieser natürlichen Einheit zu finden lernen wir unsere Wahrnehmungskanäle zu nutzen und anhand von gelenkter Aufmerksamkeit und einfachen, wirksamen Methoden in eine entspannte Präsenz zu kommen. Daraus ergibt sich natürliche Konzentration und Sammlung oder seelisch-geistige Offenheit – je nach Anforderung der Situation oder Bedürfnis.

Referentin: **MARTINA GALLMETZER**

Meditationslehrerin, Psychosynthese-Counsellor, Entspannungspädagogin, Transpersonale Prozessbegleiterin

TANZ DICH FREI

Stressreduktion durch Tanz und Bewegung

Bewegung und Tanz ist nicht nur ein sinnliches, freudiges Vergnügen – es fördert auch die Gesundheit und sorgt für ein positives Lebensgefühl. Sich zur Musik bewegen, den Rhythmus spüren, den äußeren sowie inneren Raum erforschen, den Stress aus dem Körper und den Ärger von der Seele tanzen, vom Alltag abschalten, Kraft tanken, die Eindrücke des Tages verarbeiten und die emotionale Befindlichkeit stabilisieren... das bringt den Kreislauf in Schwung und gleichzeitig werden auch noch Glücksgefühle freigesetzt. Denn Tanzen sorgt für ein positives Lebensgefühl.

Wenn Dir tanzen Freude macht, dann nütze diese positiven Auswirkungen, die der Tanz mit sich bringt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, nur die pure Lust und Freude an Bewegung zu unterschiedlicher Musik. Es gibt kein richtig und falsch, sondern jede bewegt sich so, wie sie es mag und frau darf auch aus der Reihe tanzen.

Referentin: **MONIKA ENGL**

Shaolin Qigong und Kneipp Gesundheitstrainerin, Ausbildung in Biodynamischer Massage, Tanzpädagogin in Kreistänzen und freiem Tanz, Dipl. Lebensberaterin