

Workshop mit Mike Fischer

## Stress away- endlich stressfrei

Erfahre tiefe Entspannung mit „Stress away“

Mit diesem Training findest Du innerhalb kürzester Zeit wieder zurück in deine Balance und innere Mitte. Die Kombination von Bewegungstraining, neurogenem Zittern, Heilatmen und Meditation sorgt für eine ganzheitliche Entschleunigung und ist ein Gegenpol zum schnellen Alltag. Dein Geist wird ruhig und klar, während dein Körper sich auf allen Ebenen entspannt.

Das besondere an dieser Vorgehensweise ist, dass du auch schon länger bestehende Blockaden und einschränkende Emotionen, die sich sozusagen festgesetzt haben, sanft lösen kannst. Dazu gehören vor allem Angst, Wut, Ohnmacht, Ruhelosigkeit, Ungeduld, Antriebslosigkeit, Schuldgefühle, Traurigkeit, Überforderung, Überlastung, Verunsicherung, Verzweiflung usw.

Dabei hilft dir ein jedem Menschen angeborener sehr kluger und gesunder Entspannungs-Mechanismus, der im Lauf der Zeit fehlinterpretiert wurde. Einmal aktiviert hilft dir dieser Mechanismus, ihn jederzeit zur Entspannungs- und Stressverarbeitung anzuwenden.

Dauer 2 h

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, eventuell ein Kissen