

IHRE VORTEILE für Seminar/Ausbildung

- intensive und fachliche Ausbildung aufgrund langjähriger Erfahrungen
- Vermittlung von kompetentem theoretischem und vor allem praktischem

Wissen

- ausführliche Scriptunterlagen
- Zertifikat
- günstige Preise
- komplette Verpflegung und Getränke
- Übernachtungsservice oder Zimmerbesorgung
- auch noch nach dem Seminar für Fragen ansprechbar
- kostenlose Parkplätze direkt am Haus
- kleine Gruppen ca. 4 Personen
- Termine auch nach Absprache
- im Umkreis von ca. 50 km auch Seminare vor Ort

(näheres telefonisch)

IHRE VORTEILE für eine Behandlung

- professionelle Anwendungen durch meine intensiven Ausbildungen
- ruhige, angenehme Atmosphäre
- der Mensch und sein Thema steht bei mir im Vordergrund
- liebvolle Beratung
- günstige Preise

Vor-und Zuname

E-Mail

Ihr Nachricht ich interessiere mich für folgendes Seminar

.....
ich wünsche einen Behandlungstermin für

.....
bitte gewünschtes ankreuzen

ALS DANKESCHÖN FÜR IHR INTERESSE ERHALTEN SIE
eine wunderschöne Entspannungsübung gratis

anfordern bei gudrun.keimig@t-online.de www.klang-und-energie.de

♀

www.mehr-lebensenergie.homepage.t-online.de

Entspannte Lage

- auf den Rücken legen, Arme seitlich ausstrecken

Ihre Vorteile.doc.txt

- Beine anwinkeln, nach rechts kippen
- einatmen und linken Arm drehen, dass Handfläche zum Boden zeigt
- Kopf nach links fallen lassen
- ausatmen und Arm wieder drehen
- Knie die ganze Zeit fest geschlossen halten
- 5 x dann Seite wechseln

Muskelentspannung 2

- im stehen einatmen und die Schultern zu den Ohren ziehen
 - beim ausatmen die Schultern langsam sinken lassen
 - Übung 5 x wiederholen
 - rechte Schulter kreisen lassen, erst vor-dann rückwärts 5 x
 - linke Schulter kreisen lassen, erst vor-dann rückwärts 5 x
 - beide Schultern kreisen lassen, erst vor-dann rückwärts 5x
 - Nackenmuskeln entspannen: 5 x
- dafür den Kopf nach vorne sinken lassen bis Kinn auf Brust ist
- Kopf langsam aufrichten
 - Kopf zur linken Schulter neigen, aufrichten 5 x
 - Kopf zur rechten Schulter neigen, aufrichten 5 x
 - ruhig stehen und entspannt tief ein-und ausatmen 5 x
- Grimassen schneiden

Gesichtsmuskulatur schnell und kräftig bewegen:

- Stirn in Falten legen - entspannen
 - Augen auf reißen - zusammenkneifen
 - Nase rümpfen - nach links und rechts drehen
 - Kiefer aufreissen, zu beißen - nach links und rechts schieben
 - Zunge rausstrecken und verdrehen
 - Wangen aufblasen und einziehen
- nach 30 Sekunden Gesicht entspannen - Augen schließen und tief und gleichmäßig in den Bauch atmen

Gudrun Keimig, Reiki Lehrerin, 63920 Großheubach
Frankenring 85 , Telefon 09371/5456
www.klang-und-energie.de

♀