

# „Balance sein“

Mehr Energie, Kraft und Ausgeglichenheit!



Durch Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, Visualisierungen, und positiver Gedanken, erlernen die TeilnehmerInnen innerhalb von vier Abenden sich zu entspannen, den Druck abzubauen und wieder zu seelischer Ausgeglichenheit zu finden.

## Ziele von „Balance sein“:



- persönliche Ausgewogenheit finden
- verbesserter Energiehaushalt
- eigene Kraftquellen entdecken
- neue Lebensfreude
- schnelles Erreichen tiefer Entspannung
- den inneren Druck loswerden
- Aktivierung der inneren und äußeren Ressourcen
- Klarheit gewinnen

## Kursdetails:

Termine: 6.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2010 (19 Uhr)  
Einheiten: 4 Abende, zu jeweils 90 Minuten.  
Mindestteilnehmer: 6, maximal 15 TeilnehmerInnen  
Kursort: Eggenberggürtel 49, 8020 Graz

## Informationen:

Gabriele Winkler  
Moqui Marbles e.U.  
Mobil: 0664 42 079 59  
E-Mail: [beratung@winklergabriele.at](mailto:beratung@winklergabriele.at)  
Homepage: [www.winklergabriele.at](http://www.winklergabriele.at)