

# Entspannungstraining im Alltag

---

In der heutigen Zeit bestimmen Hektik und Stress das Leben vieler Menschen – die Suche nach ausgleichenden Ruhephasen erhält eine immer größere Bedeutung.

## **Meditieren in der U-Bahn? Entspannung beim Fitness-Training? Büro-Yoga?**

Alles ist machbar! Mit kleinen Entspannungstricks und einer entspannten Einstellung kann man jede Menge Energie sparen, den Akku aufladen, den Geist fokussieren und vermeintlich „sinnlose Zeit“ nutzen.

In diesem Workshop werden verschiedene Techniken (Progressive Muskelentspannung, Meditation, Entspannung in Bewegung) vorgestellt und alltags-tauglich „aufbereitet“.

**Wann:            Samstag, den 27.2.10  
                      17.00-18.30 Uhr**

**Wer:              Sören Lucan, Sporttherapeut,  
                      Entspannungstrainer**

