



Julia Volland
Training, Coaching

Bin kurz mal weg !



**Reise in die Welt
der Entspannung**

*Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Inneren, Ruhe im Äußeren.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.
Christian Morgenstern*

Ihr Reiseziel

Finden Sie Ihren persönlichen Pfad in die Entspannung. Nehmen Sie als Reiseandenken Gelassenheit, Ruhe und Aufmerksamkeit mit in den Alltag zurück.

Ihr Reiseverlauf

- Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden
- Zeit zum Entspannen und Loslassen
- Übungen, die Sie mit in den Alltag nehmen können
- Spaß und Freude beim gemeinsamen Üben

Ihre Reismittel

Tag 1: Schwerpunkt Progressive Muskelentspannung

Tag 2: Schwerpunkt Autogenes Training

An beiden Tagen zusätzlich Atemübungen, Körperwahrnehmung, Phantasiereise, und mehr....

Reisedauer

2 x 6 Stunden

Reisekosten

Die Tage können einzeln gebucht werden.

1 Tag à 75,00 Euro

Beide Tage zusammen 120,00 Euro

Weitere Informationen bei Ihrer Reiseleitung



Julia Volland

Würzburger Str. 18
63739 Aschaffenburg

Tel.: 06021-369783

info@julia-volland.de

www.julia-volland.de

Business Trainerin/ Coach
NLP-Master (DVNLP)
Entspannungspädagogin

Ihr Reiseziel

Finden Sie Ihren persönlichen Pfad in die Entspannung.