

DER WEG IN DIE ENTSPANNUNG

Selbstopтимierung – eines der großen Schlagwörter unserer Zeit. Und wenn die eben immer noch nicht optimal genug ist, dann liegt das am falschen Zeitmanagement. Glauben Sie das? Wenn der Körper die ersten Signale schickt, um zu warnen, das etwas schief läuft, gefolgt von Burnout und Krebs, denken Sie dann immer noch, das liegt nur an ihrer falschen Work-Life-Balance?

Wenn Sie das Beste aus sich herausholen wollen, im Sinn eines glücklichen und erfüllten Lebens, dann beginnen Sie am besten, mit Stille, Entspannung und Achtsamkeitsübungen. Nur ein entspannter Geist ist kreativ. Nur ein entspannter, ausgeglichener, gut versorgter Körper gibt die nötige Energie, für all die Projekte, die Sie umsetzen wollen.

Hier finden Sie verschiedene Angebote zur Entspannung und „Selbst-optimierung“.

1. Klang-Veranstaltungen im Klangraum Jena

- Monatlicher Klangabend mit Klangschalen und meditativen Texten
- Seminare zur Anwendung von Klangschalen in Pädagogik und Therapie
- Klangschalen-Selbstanwendung für mehr Gelassenheit im Alltag
- Klangangebote für Paare und Gruppen [auf Anfrage](#)
- Der Jahres-Ausklang ist seit vielen Jahren, die besondere Veranstaltung zum Jahresende

Wenn Sie informiert werden möchten, bestellen Sie einfach meinen monatlich erscheinenden [Newsletter](#)

2. Shaolin Qi Gong

Mit den Übungen des Shaolin Qi Gong entdecken Sie Langsamkeit als Wohlgefühl, für Körper, Geist und Seele. Ihre Lebensenergie kommt wieder in Bewegung. Die speziellen Übungen fördern Ausgeglichenheit und Gesundheit.

3. Entspannungstechniken kennen lernen

In meinen Seminaren erleben Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden, mit bestmöglicher Unterstützung und zur sofortigen Anwendung.

In den praxisorientierten Kursen können Sie herausfinden, welche Methoden am besten zu Ihnen passen.

Beispiele: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, QiGong

[Angebot anfragen](#)

Kontakt: buero@gabriele-ludek.de

Gabriele Ludek www.gabriele-ludek.de

Zertifizierte Entspannungstrainerin/-pädagogin seit 2009, Deutsche Paracelsus-Schulen
Kursleiterin für PMR, AT und Shaolin Qi Gong