

„Zeit für mich“ - in der Praxis Physioenergie in Unterlaa mit Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko



Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Achtsamkeitstraining** und Schulung der **Körperwahrnehmung**
- **Entspannung** mit unterschiedlichen Methoden und Atemübungen
- Unterstützt mit sanfter Musik und dem Spielen von **Klangschalen**
- **Körperreisen** und geführte **Meditationen** zu unterschiedlichen Themen
- Befassen mit **Körper/Geist/und Seele**, den **5 Elementen**, den **Chakren**, der **Aura**
- Manchmal unterstützt mit sanften Bewegungen aus **Physiotherapie/Qi Gong/Yoga**

Wie?

- In Kleingruppe (mind. 4 max. 8 Personen) mit erfahrener Physiotherapeutin, die dies seit Jahren praktiziert ☺.
- Eine Einheit „Zeit für mich“ dauert ca. 90 Minuten (oder je nach Bedarf etwas länger)
- **Semesterschwerpunkt: die 7 Chakren**

Wo?

- Praxis Physiotherapie 1100 Wien, Klederinger Str. 62/17
- Direkt bei der Haltestelle Klederinger Str. (17A/266A) – bei Verkehrsinsel - ebenerdig im Reihenhaus im Praxisraum.

Wann?

Eine Einheit pro Monat, jeweils mittwochs von 18.30 bis 20.00h

Termine **2019**: 25.09., 23.10., 20.11., 18.12. | **2020**: 15.01., 12.02.

Kosten?

Im Block 6 Einheiten à € 25,- Gesamtpreis € 150,- (Einzeleinheit, sofern ein Platz frei ist, gerne möglich bei vorheriger telefonischer Anmeldung, zum Kennenlernen)

Hinweis: wegen der limitierten Teilnehmerzahl ist die Teilnahme nur bei Voranmeldung möglich!

Was ist mitzubringen?

- Wenn vorhanden Liegematte/Sitzkissen zur Meditation (begrenzt auch vor Ort zum Ausborgen vorhanden)
- Lockere und bequeme Kleidung
- Neugierde, Interesse und die Zeit, um sich bewusst mit sich selber zu befassen

Infos zur Praxis und Person unter www.physioenergie.at

Mail zur Anmeldung: Martina@physioenergie.at (oder 0676/3004262)

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen!

Ihre Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko