

Занятия в группе для взрослых

В движении к спокойствию

Знакомо вам это? Мысли крутятся вокруг одного и того же, трудно сосредоточиться, не удастся заснуть или Вы все время просыпаетесь, Вы ощущаете физическое напряжение?

Знаете ли Вы, что делать в подобных ситуациях?

Мой опыт показывает, что часто бывает полезно привести в движение тело, чтобы освободить голову.

Я приглашаю Вас на занятиях в группе под моим руководством, вместе, освоить приемы, которые помогут Вам вернуть себе спокойствие. Вместе бывает проще найти решение проблемы.

Чем мы будем заниматься?

На наших занятиях мы будем вместе под моим руководством проводить, осваивать и повторять

- Дыхательные упражнения
- Упражнения на расслабление
- Упражнения для тренировки осознанности

Что взять с собой?

Желание двигаться. Никакой предварительной подготовки не требуется.

Кто проводит занятия?

Маркус Фельдер, доктор психологии

Буду рад встрече с Вами!

ГДЕ: Приемный кабинет Маркуса Фельдера,
6020 Innsbruck, Mozartstraße 6 (первый этаж – вход с тротуара)

КОГДА: по вторникам 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.
с 10:15 до 11:45

ЗАПИСЬ: по формуляру в центре Ankyra - Diakonie Flüchtlingsdienst,
E-Mail: ankyra@diakonie.at, тел.: 0512 564 129

ВОПРОСЫ? С вопросами можно обращаться в центр Ankyra.

ЗАНЯТИЯ ВЕДЕТ: Маркус Фельдер, доктор психологии, психотерапевт и клинический психолог, травмотерапевт, инструктор по йоге