

Anspannung - **ENTSPANNUNG**

Anspannung durch

Intensive Konzentration	<ul style="list-style-type: none">• Körper unter Anspannung• Geist unter Belastung
Stress	<ul style="list-style-type: none">• Herzfrequenz erhöht• Muskelverspannungen
bei langer Dauer	<ul style="list-style-type: none">• körperliche Belastung• psychische Belastung• gesundheitsschädlich

ENTSPANNUNG durch

Meditation Yoga Atem **KLANG** PMR AT Qigong

Ruhe

Wohlbefinden

Lebensqualität

Mentale
Klarheit

Selbsteilungskraft

Regeneration

Gesunder Schlaf

*Wer sich keine Zeit für die Entspannung nimmt,
wird sich Zeit für die Krankheit nehmen müssen.*

unbekannt



QUELLE:

Peter Hess® Institut: **Skript zum Seminar „Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken“**, 2019, 4. überarbeitete Auflage.

HINWEIS:

Die OMW sind ein Gemeinschaftsprojekt der Gruppe „Klang ohne Grenzen“ (KOG) und dem Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Dieses OMW ist entstanden in Zusammenarbeit mit KOG und Angelika Rieckmann.

Wir wirken im OMW-Netzwerk mit:

<https://omw.hdz-nrw.de/omw-netzwerk.html>

