



HAM-Zentrierung nach Rebecca Rosing nun auch in Luzern ☺

Infoabend + 8-wöchige Meditationskurse
Lerne, dich und deine Potenziale zu leben

Seit über 10 Jahren wird die Ham-Zentrierung erfolgreich und vielfältig angewendet, sei es, um aus einer tiefgehenden Bewusstheit heraus zu leben oder um sich selbst bei psychischen und körperlichen Themen aktiver unterstützen zu können. Die Wirksamkeit der Ham-Zentrierung speziell bei Stress, Ängsten, Depressionen, Schmerzen und Schlafstörungen wurde in einer wissenschaftlichen Studie untersucht und nachgewiesen.

Kursinhalte

In den Kursen kannst du Schritte und Selbsthilfe-Tools der Ham-Zentrierung kennen lernen, die dich bei deiner persönlichen Thematik unterstützen können. So kannst du z.B. lernen, entspannter mit Stress, Problemen und negativen Gefühlen umzugehen und Ruhe in dir selbst zu finden - unabhängig von den Situationen und Umständen, die das Leben mit sich bringt.

Kurs I „Ruhe, Kraft und bewusstes Sein“

Basel: Di, 05.04.2016, 19:30 Uhr

Basel: Mi, 27.04.2016, 19:30 Uhr

Muttenz: Di, 05.04.2016, 19:30 Uhr

Bern: Fr, 22.04.2016, 11:30 Uhr

Zürich: Do, 18.08.2016, 18:45 Uhr

Luzern: Mo, 25.04.2016, 19:15 Uhr, Kapellgasse 19, (Praxisgemeinschaft 4. Stock), 6004 Luzern

Kurs II „Schmerzen, Depression und Krankheiten“

Basel: Mi, 13.04.2016, 12:15 Uhr

Kurs III „Stress, Ängste und Krisen“

Basel: Mi, 06.04.2016, 19:30 Uhr

Basel: Mo, 11.04.2016, 10:00 Uhr

Bern: Do, 21.04.2016, 19:15 Uhr

Jeder Kurs steht für sich und ist je nach persönlicher Zielsetzung frei wählbar.

Kosten:

Kurs I CHF 160.-

Kurs II und Kurs III (inkl. 2 beratende Gespräche) CHF 260.-

Infoabend:

Fr, 18.03.2016, 19:30 Uhr, im Raum für Yoga, Fatiostrasse 10, 4056 Basel

Info & Anmeldung: Tel. 077 431 78 82 | www.reconsat.com