



Liebe Selbsthilfegruppenmitglieder,

diese Fantasiereise basiert auf einer besonderen Technik, die in den Alpha-Zustand führt und ist ein Training für Tiefenentspannung.

Im Alpha ist die Frequenz unserer Gehirnwellen verlangsamt. Es ist der besondere Rhythmus zwischen Schlaf und Wachbewusstsein, der Zustand in dem alles o.k. ist, in dem wir nicht beurteilen. Ein Zustand, in dem wir nicht analysieren, sondern integrieren und neu erschaffen.

Die Fantasiereise gliedert sich in eine Entspannungsphase, die helfen soll den Körper zu entspannen und den Kopf frei zu bekommen. Es folgt die eigentliche Reise, in der die eigene Kreativität und die ganz persönliche Erfahrung die anleitenden Worte in Bilder und Fantasien umsetzen. Mit der Revitalisierungsphase endet die Reise, indem Kreislauf und Gliedmaßen wieder in Schwung gebracht werden.

Die Fantasiereise dient der Verarbeitung von aktuellen Gedanken, Eindrücken und Gefühlen. Sie baut Anspannung und Stress, Reizüberflutung und emotionale Unruhe ab.

*Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens **23.02.2018** bei der WIESE e.V., die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Zur Veranstaltung bitte in bequemer Kleidung kommen.*

Ich freue mich auf einen entspannten Nachmittag mit Ihnen.

*Herzliche Grüße
Claudia Demeter*