

Was macht meine Entspannungskurse so besonders?

Entspannung bracht eine Einladung – keine Anstrengung.

Sicherheit

Dein Nervensystem fragt zuerst: Bin ich hier sicher?
Erst wenn du dich wirklich aufgehoben fühlst – im Raum, in der Gruppe, bei dir selbst – kann alles andere folgen.

Verbindung

Mit dem Atem. Mit dem Körper. Verbindung ist die Brücke zwischen Anspannung und Loslassen – und sie entsteht ganz von selbst, wenn der Raum dafür da ist.

Entspannung

Nicht erzwungen. Nicht erarbeitet. Sondern eingeladen.
Echte Tiefenentspannung ist kein Können – sie ist das natürliche Ergebnis der beiden ersten Schritte.

