

Einführungs-Workshop 1,5 Tage
Lachyoga, R.E.S.E.T. , Kauberater
Freitag, 22. Februar 2019 von 16 bis 20 Uhr und
Samstag, 23. Februar 2019 von 10 bis 17 Uhr



www.hauptstadt-lacht.de

Eine **Einführung in drei sanfte Stressabbauverfahren zur effizienten Entspannung der Kiefermuskulatur.**

- **R.E.S.E.T.-** Entspannung der Kiefermuskulatur und Harmonisierung des Kiefergelenkes nach Ph. Rafferty;
- **Lachyoga**, nach der Methode von Dr. Madan Kataria;
- **Bewusstes Kauen** nach der „**entgegengesetzten Zwiebelschalentechnik**“ nach Dr. Thomae.

Das führt sowohl zu einer körperlichen, als auch zu einer seelischen Entspannung. Theoretische Teile wechseln sich in unseren Workshops mit praktischen Übungen ab. Lachyoga, Kaustraining und energetische Kiefermuskulaturentspannung – all diese Methoden haben eine **positive Wirkung** sowohl auf **körperlicher Ebene** als auch auf die **Psyche**.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, warme Socken, Wasser.

Veranstalterinnen: Dr. Anna Maria Thomae und Andrea Bürger

Anmeldung bitte unter Mail: anmeldung@kauberater.de, über die website: <https://kauberater.de> oder mobil: 0173-81 41 452 (Andrea)

Zeit: Freitag, 22.02.2019 von 16 – 20 und Samstag, 23.02.2019 von 10- 17 Uhr

Ort: Berlin, wird mit der Anmeldebestätigung genau mitgeteilt.

Kosten: 180€ . Bei Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn 20% Rabatt.

Infos und Anmeldung: anmeldung@kauberater.de Tel.:0173-81 41 452

(Gilt auch als Modul der Kauberater- Ausbildung)

Voraussetzung für den Kursbesuch: keine; bitte lockere Kleidung mitbringen, warme Socken und Wasser.

Teilnehmerzahl limitiert: min 4 – max.18