

## UND PLÖTZLICH WIRD VIELES LEICHTER!

18.02. – 20.02.2019

### Die Rossini-Methode

Erleben Sie, wie es sich anfühlt, sich von Anspannung, Gedankenspiralen und Selbstzweifeln zu lösen und stattdessen durchströmt zu sein von vitaler Gelassenheit und Zuversicht!

Der Rossini-Methode liegt das Konzept der dynamischen Entspannung zugrunde, das von Peter Bergholz in Zusammenarbeit mit der norwegischen Physiologin und Psychotherapeutin Gerda Boyesen entwickelt wurde. Körperliche und emotionale Spannungen, auch tiefe, lang zurückliegende Belastungen, lösen sich mit dieser Selbsthilfetechnik. In diesen drei Tagen erleben Sie, wie Sie mit einfachen Bewegungen zu Musik Anspannungen und Ballast abschütteln, Ihre Vitalität und Lebensfreude steigern sowie neue Kraft schöpfen können. Diese natürlichen Bewegungen senden kontinuierlich Signale an das Gehirn, stimulieren das Nervensystem und darüber die Hormone. Ein wichtiges Merkmal dieser Methode ist die Freude und Lebendigkeit, die Sie bereits beim ersten Üben spüren können. Entspannung wird sich schnell einstellen. Dies ist der optimale Ausgangspunkt für Gesundheit und Lebensfreude. Und plötzlich wird vieles leichter!

#### Zielgruppe

Krebsbetroffene und ihre Angehörigen sowie Vertreter von Krebs-Selbsthilfegruppen.

Teilnehmerzahl: max. 14

#### Leitung

Birgit Lütkehöfner

---

#### Kurs 6

---

#### Kursdauer

Montag 14.00 Uhr bis

Mittwoch 13.00 Uhr

---

#### Kosten

150 Euro

(inkl. Übernachtung,  
Frühstück, Mittagessen  
und Tagungsgetränken)

---