



Seminare & Kurse	
<p>22. Juni – 27. Juli 2020</p> <p>wöchentlich Montag 18:00Uhr – 19:30Uhr</p>	<p>Spüre den Moment</p> <p>Im stressigen Alltag ist es oft schwer auf Kleinigkeiten zu achten. Deswegen ist dieser Kurs dafür da Ballast abzuwerfen, Energie zu tanken. Vergiss den Stress, Reboote Dein System! Die intensivste Art der Selbstfürsorge sowie Gesundheitsprävention!</p> <p>Kosten: 205 Euro Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>17. Juni – 05. August 2020</p> <p>wöchentlich Mittwoch 19:00Uhr – 20:00Uhr <i>oder</i> 20:15Uhr – 21:15Uhr</p>	<p>Ordnung in Dir – Das Autogene Training</p> <p>Ordnung in mir? Gedankenkreisen? Anspannung? Stress? Vertrauen? Genießen? Nehmen Sie Ihre Entspannung selbst in die Hand mit dem bisher erfolgreichsten Verfahren eigenverantwortlicher Entspannung: Autogenes Training.</p> <p>Kosten: 100 Euro – krankenkassenzertifiziert Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>19. Juni – 07. August 2020</p> <p>wöchentlich Freitag 18:00Uhr – 19:00Uhr</p>	<p>Stressless – durch Progressive Muskelentspannung</p> <p>Die Progressive Muskelentspannung unterstützt Dich beim Umgang mit Stresssituationen und kann Dich zur Entspannung führen.</p> <p>Kosten: 98 Euro - krankenkassenzertifiziert Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>Sa, 20. Juni 2020</p> <p>9:30Uhr – 17:00Uhr</p>	<p>Volle Kraft voraus – Spüre Deine Stärke</p> <p>Manchmal kommen wir schnell voran, manchmal dauert es etwas. Um sich vorwärts zu bewegen, die „richtigen“ Entscheidungen zu treffen oder neue Impulse zu bekommen – dafür ist dieses Seminar.</p> <p>Kosten: 130 Euro Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>Sa, 05. September 2020</p> <p>9:30Uhr – 17:00Uhr</p>	<p>Volle Kraft voraus – Spüre Deine Stärke</p> <p>Manchmal kommen wir schnell voran, manchmal dauert es etwas. Um sich vorwärts zu bewegen, die „richtigen“ Entscheidungen zu treffen oder neue Impulse zu bekommen – dafür ist dieses Seminar.</p> <p>Kosten: 130 Euro Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>5. Oktober – 23. November 2020</p> <p>wöchentlich Montag 20:00Uhr – 21:00Uhr</p>	<p>Ordnung in Dir – Das Autogene Training</p> <p>Ordnung in mir? Gedankenkreisen? Anspannung? Stress? Vertrauen? Genießen? Nehmen Sie Ihre Entspannung selbst in die Hand mit dem bisher erfolgreichsten Verfahren eigenverantwortlicher Entspannung: Autogenes Training.</p> <p>Kosten: 100 Euro – krankenkassenzertifiziert Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>08. Oktober – 12. November 2020</p> <p>wöchentlich Donnerstag 19:30Uhr – 21:00Uhr</p>	<p>Yoga Nidra – Der schlafende Wachzustand</p> <p>Yoga Nidra ist eine tiefe und systematische Entspannung auf allen Ebenen. Es stärkt die Selbstheilungskräfte, harmonisiert die Psyche und regt die Hirntätigkeit an. Yoga Nidra kann eine gute Ergänzung und Kombination zu anderen Therapien oder medizinischen Behandlungen sein.</p> <p>Kosten: siehe VHS Ort: Colleg Dillingen, Benediktinergasse 5, 89407 Dillingen Anmeldung über VHS Dillingen erforderlich</p>



Seminare & Kurse	
<p>06. Oktober – 03. November 2020</p> <p>wöchentlich Dienstag 18:00Uhr – 19:30Uhr</p>	<p>Lass los – Gewinne neue Kraft Einfacher gesagt als getan. Viele von uns sitzen fest, kommen nicht weiter, wollen etwas Neues schaffen, aber irgendetwas hindert uns daran. Mit „Lass los – gewinne neue Kraft“ kannst Du mit Hilfe einfacher Bewegungstechniken für und aus dem Herzen aktiv etwas tun! Kosten: 50 Euro Ort: Kinderhaus St. Martin Lauingen, St.-Martin-Str. 1, Gymnastikraum UG Anmeldung über VHS Lauingen erforderlich</p>
<p>23. Oktober - 27. November 2020</p> <p>wöchentlich Freitag 19:00Uhr – 20:30Uhr</p>	<p>Spüre den Moment Im stressigen Alltag ist es oft schwer auf Kleinigkeiten zu achten. Deswegen ist dieser Kurs dafür da Ballast abzuwerfen, Energie zu tanken. Vergiss den Stress, Reboote Dein System! Die intensivste Art der Selbstfürsorge sowie Gesundheitsprävention! Kosten: 205 Euro Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>Sa, 31. Oktober 2020</p> <p>9:30Uhr – 17:00Uhr</p>	<p>Locker bleiben – Finde Deine Balance Dieses Seminar soll Dich dabei unterstützen mit gezielten Übungen oder Techniken zur Entspannung und einem angenehmen Körpergefühl zu kommen. Außerdem soll die Lockerheit im Alltag freier, entspannter und fließender gelebt und aufrechterhalten werden. Kosten: 130 Euro Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>12. Januar – 09. Februar 2021</p> <p>wöchentlich Dienstag 20:00Uhr – 21:30Uhr</p>	<p>Lass los – Gewinne neue Kraft Einfacher gesagt als getan. Viele von uns sitzen fest, kommen nicht weiter, wollen etwas Neues schaffen, aber irgendetwas hindert uns daran. Mit „Lass los – gewinne neue Kraft“ kannst Du mit Hilfe einfacher Bewegungstechniken für und aus dem Herzen aktiv etwas tun! Kosten: siehe VHS Ort: Colleg Dillingen, Benediktinergasse 5, 89407 Dillingen Anmeldung über VHS Dillingen erforderlich</p>
<p>22. Januar – 12. März 2021</p> <p>wöchentlich Freitag 18:00Uhr – 19:00Uhr</p>	<p>Stressless – durch Progressive Muskelentspannung Die Progressive Muskelentspannung unterstützt Dich beim Umgang mit Stresssituationen und kann Dich zur Entspannung führen. Kosten: 98 Euro - krankenkassenzertifiziert Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>
<p>21. Januar – 25. Februar 2021</p> <p>wöchentlich Donnerstag 19:30Uhr – 21:00Uhr</p>	<p>Yoga Nidra – Der schlafende Wachzustand Yoga Nidra ist eine tiefe und systematische Entspannung auf allen Ebenen. Es stärkt die Selbstheilungskräfte, harmonisiert die Psyche und regt die Hirntätigkeit an. Yoga Nidra kann eine gute Ergänzung und Kombination zu anderen Therapien oder medizinischen Behandlungen sein. Kosten: siehe VHS Ort: Colleg Dillingen, Benediktinergasse 5, 89407 Dillingen Anmeldung über VHS Dillingen erforderlich</p>
<p>03. Februar – 24. März 2021</p> <p>wöchentlich Mittwoch 19:30Uhr – 20:30Uhr</p>	<p>Ordnung in Dir – Das Autogene Training Ordnung in mir? Gedankenkreisen? Anspannung? Stress? Vertrauen? Genießen? Nehmen Sie Ihre Entspannung selbst in die Hand mit dem bisher erfolgreichsten Verfahren eigenverantwortlicher Entspannung: Autogenes Training. Kosten: 100 Euro – krankenkassenzertifiziert Ort: Praxis Balance, Kapuzinerstr. 35A, 89407 Dillingen Anmeldung über balance@andreas-traeger.com erforderlich</p>