Zur Ruhe kommen. Wirksame Stressbewältigung und Entspannung - begleitet von Harfenklang

Die Vorweihnachtszeit ist oft alles andere als still: Termine, Erwartungen, To-do-Listen und das Gefühl, dass der Dezember einen schon überholt, bevor er überhaupt begonnen hat. Dabei wäre genau jetzt die richtige Zeit, innezuhalten – und sich bewusst auf das einzustimmen, was kommen soll.
An diesem Seminartag nehmen Sie sich eine echte Auszeit. Sie lernen, wie Stress entsteht, was er mit Körper und Geist macht – und vor allem: wie Sie gegensteuern können. Begleitet von den sanften Klängen der Harfe, die immer wieder Momente tiefer Entspannung öffnet, entdecken Sie Ihre persönlichen Ressourcen und stärken sich für Ihren Alltag.

Die Inhalte an diesem Tag sind:
Einführung in wirksame Entspannungstechniken wie Yoga Nidra, Bodyscan und Progressive Muskelentspannung. Atemübungen zur Stressregulation sowie achtsame Körper- und Bewegungsübungen. Klangreisen und Entspannungsmomente mit Live-Harfenmusik. Alle Methoden werden praxisnah vermittelt – inklusive Mini-Übungen für zu Hause, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und die Lebensqualität stärken.

In Kooperation mit LQB.

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	7 Einheiten
Kursbeitrag:	88,00 € TN-Beitrag gefördert gem. LE23-27 260,00 € TN-Beitrag Bildungsförderung Ländliche Entwicklung im Rahmen des GAP-Strategieplans Österreich 2023-2027
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Alle, die sich vor dem Advent eine bewusste Auszeit gönnen möchten, ihre innere Balance stärken wollen und konkrete, sofort anwendbare Werkzeuge für mehr Entspannung und Lebensqualität suchen

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at