

# Psssssssst!

## Training für mehr Stille im Alltag

*To the mind that is still the whole universe surrenders.*  
- Lao Tzu

- Sehnt Du Dich nach mehr Klarheit in stressigen Momenten Deines Lebens?
- Möchtest Du konzentriert und gleichzeitig entspannt arbeiten können?
- Suchst Du Möglichkeiten, in schwierigen Situationen selbstbewusst und klar zu bleiben?
- Danach, dass die Gedankenmaschine mal etwas langsamer läuft?
- Der Kopf beim Einschlafen zur Ruhe kommt?

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um den Lärm im Kopf zu reduzieren. In dieser kleinen Serie an Treffen probieren wir verschiedene Möglichkeiten aus und experimentieren damit, wie wir durch Anspannung & Entspannung, Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung Einfluss auf unser Level an Stille nehmen können.

Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Körper- und Atemübungen sowie Bewegung zu Musik erhöhen wir die Aufmerksamkeit auf unseren Körper. So gelangen wir Schritt für Schritt zu mehr Ruhe und Entspannung und lernen, den Lärm im Kopf zu reduzieren.

Das Gelernte kannst Du anschließend bewusst in Deinen Alltag integrieren und somit für einen langfristigen Effekt sorgen!

### **Bitte um Anmeldung!**

*Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!*

*Die Treffen haben unterschiedliche Inhalte und Schwerpunkte, können aber unabhängig voneinander besucht werden.*

**Wann:** Dienstag, 13.11.2018, 18:00 - 20:00 (Schwerpunkt Schultern & Nacken)  
Dienstag, 27.11.2018, 18:00 - 20:00 (Schwerpunkt Nacken & Kopf)  
Dienstag, 11.12.2018, 18:00 - 20:00 (Schwerpunkt Gesicht & Augen)  
*Bitte komm einige Minuten vorher, damit wir pünktlich anfangen können.*

**Wo:** Puchstraße 41, 8020 Graz, in den Räumlichkeiten der Firma GRIEHSER.  
Anfahrt: Puchstraße stadtauswärts, beim Schild "Saubermacher" links einbiegen, über den Mühlgang, dann vor dem Gebäude rechts. Eingang bei "GRIEHSER".

**Mitbringen:** Kleidung, in der Du Dich gut bewegen kannst, ev. Trinkflasche und Matte. Möglichkeit zum Umziehen vorhanden!

**Kosten:** € 30 je Einheit

### **Kontakt und Anmeldung:**

Bernhard Friedrich  
Junior Trainer der Grinberg Methode®  
Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainer  
0676 / 935 35 48  
[bernhardfriedrich.office@gmail.com](mailto:bernhardfriedrich.office@gmail.com)  
<http://www.koerperarbeit.at/>  
<https://www.facebook.com/GrinbergMethodeGraz>

