

Lidia Glas, Sonderheim, Hauptstr. 10, 89420 Höchstädt / Bayern

Kontakt: 09074 / 7959925 oder 0178 / 1332985 - E-Mail: [info@lidia-glas.de](mailto:info@lidia-glas.de) <https://lidia-glas.de>

## **Entspannungskurs für Frauen: „Reiki – Energie in dir zum Fließen bringen“**

### **Energiegeladen: Entspannung für Männer (mit Reiki)**

Gönn dir eine sanfte Auszeit nur für dich – eine Einladung, ganz bei dir anzukommen und deine innere Energie neu zu spüren. In diesem Kurs steht das Erleben im Mittelpunkt: ohne komplizierte Techniken geht es darum, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und deine eigene Kraft wieder wahrzunehmen.

Reiki, eine achtsame, japanische Form der Energiearbeit, unterstützt dich dabei, Spannungen sanft zu lösen und deine natürliche Energie in Fluss zu bringen. Durch einfache Berührung und liebevolle Aufmerksamkeit können sich Blockaden lösen, und tiefe Entspannung stellt sich ein. Schwangere sind herzlich willkommen, denn der Kurs ist unkompliziert und wohltuend und bietet eine schöne Gelegenheit, innere Balance und Harmonie zu stärken.

In einer heilsamen Frauenrunde, die Offenheit und Vertrauen bietet, lade ich dich ein, loszulassen und die Energie in dir bewusst zu spüren. Eine Möglichkeit, dich selbst neu wahrzunehmen und deine inneren Ressourcen zu entdecken – ganz ohne Druck und in einem geschützten Rahmen.

#### **Was Dich erwartet:**

- Sanfte, einfache Übungen zur Entspannung und zum Loslassen
- Ruhige Phasen für tiefe Erholung und inneres Wohlbefinden
- Praktische Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Austausch in einer Frauenrunde, die Vertrauen und Offenheit fördert

#### **Deine Vorteile:**

- Tiefe Entspannung und mehr innere Gelassenheit im Alltag
- Ein gestärktes Bewusstsein für Balance und Lebensfreude
- Mehr Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen
- Methoden, die keine Vorkenntnisse erfordern und jederzeit anwendbar sind

**Für wen ist dieser Kurs gedacht?** Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die in einem geschützten Rahmen entspannen, neue Energie schöpfen und ihre innere Balance finden möchten. Besonders geeignet für Frauen, die einfache, wohltuende Methoden suchen, um sich selbst etwas Gutes zu tun – ideal auch für Schwangere, die sanfte Entspannung erleben möchten.

**Organisatorisches: Dauer:** 5 Abende à 60-75 Min.

**Startdatum:** 11.03.2025 – jeweils 5x (Dienstags)

- **Reiki für die Frau:** ab 17:30 Uhr - **Reiki für den Mann:** ab 19:00 Uhr

**Termine:** 11.03.2025 - 18.03.2025 25.03.2025 - 01.04.2025 - 08.04.2025

**Voraussetzungen:** Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Bitte mitbringen:** eigene Matte, Socken, Kissen, Decke, etwas zu trinken und die Bereitschaft für neue Erfahrungen