



Ursula Späth
Heilpraktikerin
(Psychotherapie)

Gestalttherapie
Psychoonkologie
Gestaltsupervision
Musiktherapie

Stress lass nach - - ein Abend für Entspannung mit Musik

Donnerstag, 29.9.2011, 20:00 - ca. 21:30 Uhr
Bürgertreff Hochzoll, Neuschwansteinstr. 23a, 86163 Augsburg

Entspannung wird immer wichtiger im modernen Leben voller Zeitnot und Stress. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Verlust von Erholungsfähigkeit sind weitverbreitete Symptome, die oftmals auf Stress zurückzuführen sind und die ihrerseits neuen Stress erzeugen.

Es gibt viele Entspannungsmethoden. Eine ganz besondere ist die Entspannung durch das Hören von (klassischer) Musik. Verbunden mit Körper- und Atem-Entspannung bietet sie einen Rahmen, in dem es leicht möglich ist, störende Gedanken loszulassen, den Alltag hinter sich zu lassen und angenehme Bilder und Empfindungen zu erleben. Auf diese Weise erzielt die Musikentspannung eine nachhaltig wohltuende Wirkung.

An diesem Abend können Sie die Musikentspannung und ihre Wirkung auf Sie selbst erleben. Bitte ziehen Sie sich bequem an und bringen Sie eine Yogamatte und/ oder eine Decke mit.

Unkostenbeitrag: 5,- EURO, Anmeldung: telefonisch oder per Email, bitte bis 23.9.2011 bei:

**Ursula Späth, Praxis für Gestalt- und Musiktherapie,
Fröschweilerstraße 1, 86316 Friedberg-West,
Telefon: 0821 - 2 62 22 53, Telefax: 0821 - 2 62 22 54
Mail: info@gestaltpraxis-spaeth.de, www.gestaltpraxis-spaeth.de**