

Die Veranstaltung findet in Ihren Räumlichkeiten statt



die Teilnehmer benötigen:

- eine Iso oder Jogamatte
- ein kleines Kopfkissen
- eine Decke

sowie bequeme lockere Kleidung



Der Raum sollte ausreichen groß sein
und

als Medien wäre eine Tafel oder Flipchart nötig
und

falls vorhanden eine Musik-Anlage (CD Player)

weitere Informationen Anfragen
unter

praxis@armin-rathmann.de

Armin Rathmann

geb 1960

Paar- und Familientherapeut
Heilpraktiker der Psychotherapie
System.- Körpertherapeut
Meditationslehrer



Heike Rathmann

geb 1963

Gesundheitspraktikerin BfG
für
Vitalität und Entspannung
Ayurveda Wellness Therapeutin
Meditationslehrerin



Unsere eigenen
Familiensysteme und die
gelebten Erfahrungen sind die
Grundlagen unserer Arbeit

Thema
Gesundheit und Vitalität

**Fortbildung
und
Studientage**

**Stressbewältigung
im Alltag und
Beruf**



Das Leben in
unserer
Gesellschaft hat
sich seit den letzten
50 Jahren rasant
verändert und die
Anpassung an
diese, für uns
neuen
Lebesumstände,
erfordern ein neues
Bewußtsein



Die Vielfalt ist zum
ernsten Problem
geworden und oft
verlieren wir die
Orientierung in
unseren Möglichkeiten

Stress ist die neue
Volkskrankheit die sich
immer weiter ausbreitet



Wir zeigen Möglichkeiten
auf, den Anforderungen
unserer Zeit mit mehr
Bewußtheit zu begegnen
und damit die
Gesundheit und Vitalität
zu erhalten oder zu
erneuern

Autogenes Training
und Progressive
Muskelentspannung



Gesundheit und
Vitalität erhalten
durch achtsame
Ernährung



Meditation
die ersten
Schritte zu mehr
Bewußtsein