

# solarius

## Kursplanübersicht (Stand 05 / 2013)

### Einführungskurs

|           |   |
|-----------|---|
| Umfang:   | 7 Kursstunden, jeweils ca. 90 Minuten<br>(inkl. Nachgespräch) |
| Zeitraum: | 4–6 Wochen je nach Häufigkeit<br>der Teilnahme                |
| Kosten:   | 70 EUR  |

|         |   |
|---------|---|
| Inhalt: | <ul style="list-style-type: none"><li>- Erlernen der Entspannungstechnik</li><li>- Fokussierung auf das Körper-<br/>bewusstsein</li><li>- Umgehen von Schlaf- und Halbtraum-<br/>zuständen während der Übungen</li><li>- Grundlegende Übungen für<br/>die Realisierung des Entspannungs-<br/>zustands in Alltagssituationen</li></ul> |
|---------|---|

### Aufbaukurs

|           |  |
|-----------|--|
| Umfang:   | 10 Kursstunden, jeweils ca. 90 Minuten<br>(inkl. Nachgespräch) |
| Zeitraum: | 4–7 Wochen je nach Häufigkeit<br>der Teilnahme                 |
| Kosten:   | 100 EUR  |

|         |  |
|---------|--|
| Inhalt: | <ul style="list-style-type: none"><li>- Erlangung weitergehender Ebenen<br/>von Entspannung</li><li>- Körperkommunikation</li><li>- Heilungsprozesse auf muskulärer<br/>Ebene</li><li>- Grundlegende Übungen für<br/>die Realisierung des Entspannungs-<br/>zustands in Alltagssituationen</li></ul> |
|---------|--|

 **solarius**

Körper- &  
Entspannungsarbeit

**solarius**  
Körper- & Entspannungsarbeit

Schönhauser Allee 134 B  
10437 Berlin

Im Innenhof links

030 / 91744038  
info@solarius.de