

Impuls-Strömen Selbsthilfe üben & geniessen (PDF)

3 - 4 Stunden Zeit geben Raum für genüssliche Entspannung und Erholung mitten im Alltag, individuelle Anliegen, Fragen, Austausch und gemeinsames Üben. Teilnahme an der Strömgruppe ab Basiskurs.

Unsere Strömgruppen (STG) ermöglichen regelmäßiges Auftanken im Alltag. Richtig Ausatmen, Abschalten, Loslassen und Entspannen sind das Ziel, ermöglichen Entlastung und Regeneration und damit aktive Gesundheitsförderung.

Voraussetzung:

absolvierter Basiskurs

Ablauf:

Zu Beginn gibt es Zeit für Austausch, individuelle Anliegen und Fragen zum Alltag und zum Strömen. Danach wird in Zweier- und Dreiergruppen geströmt, vertieft und vor allem genossen und entspannt.

Dauer:

Die Strömgruppen dauern 3 bis 4 Stunden und werden meist im Monatsabstand an Abenden oder Nachmittagen angeboten.

Kursbeitrag:

Der Kursbeitrag beträgt EUR 30,- pro Person und Veranstaltung.

[>> Hier geht's zu den Strömgruppen und Terminen](#)