

## **solarius**

### **Kursplanübersicht** (Stand 05/2013)

#### **Einführungskurs**

- Umfang: 7 Kursstunden, jeweils ca. 90 Minuten (inkl. Nachgespräch)
- Zeitraum: 4–6 Wochen je nach Häufigkeit der Teilnahme
- Kosten: 70 EUR
- Inhalt:
- Erlernen der Entspannungstechnik
  - Fokussierung auf das Körperbewusstsein
  - Umgehen von Schlaf- und Halbtraumzuständen während der Übungen
  - Grundlegende Übungen für die Realisierung des Entspannungszustands in Alltagssituationen

#### **Aufbaukurs**

- Umfang: 10 Kursstunden, jeweils ca. 90 Minuten (inkl. Nachgespräch)
- Zeitraum: 4–7 Wochen je nach Häufigkeit der Teilnahme
- Kosten: 100 EUR
- Inhalt:
- Erlangung weitergehender Ebenen von Entspannung
  - Körperkommunikation
  - Heilungsprozesse auf muskulärer Ebene
  - Grundlegende Übungen für die Realisierung des Entspannungszustands in Alltagssituationen

**solarius**  
Körper- & Entspannungsarbeit  
Schönhauser Allee 134 B  
10437 Berlin

Im Innenhof links

030 / 91744038  
info@solarius.de