

NEU: ab sofort als Audiodatei erhältlich

RUN-N-RELAX im Liegen (RNR-L)

- ein Aktivierungs- und Entspannungsprogramm zum Stressabbau -
entwickelt von Ingrid Wiltschek



RUN-N-RELAX (= RNR)

ist ein **ganzheitliches, körperfreundliches Konzept**, das dem Abbau von angesammeltem Stress dient.

RNR-L ist ein Kurzprogramm

- für zu Hause oder im Homeoffice.

Mit 30 Minuten Dauer ist es ideal für kürzere Bewegungs- und Relax-Pausen in der Rückenlage.

Das RNR-Konzept besteht aus zwei Phasen.

In der **RUN-Phase** werden festgehaltene Spannungen durch leichte und schnelle Bewegungen in der Rückenlage abreagiert, die dem Rennen ähnlich sind.

In der **RELAX-Phase** laden einfache und langsam ausgeführte Bewegungen zum sanften Dehnen, tiefen Atmen und Loslassen ein.

Begleitet und untermalt wird das Programm von der klaren und angenehmen Stimme von Ingrid Wiltschek, einer Schamanen-Trommel, den zarten Tönen der Waldvögel und dem sanften Rauschen von fließendem Wasser.

Erwerb und Coaching-Stunde

Das Konzept umfasst Elemente aus verschiedenen Entspannungs- und Bewegungsverfahren und kann individuell angepasst werden. Deshalb ist es sinnvoll, es in einer Coaching-Stunde zu erlernen.

Das Programm wird als Datei zum Download für Handy oder PC zur Verfügung gestellt und kann danach für den eigenen Gebrauch verwendet werden.

Kosten des Programms auf Speicherstick: 40 Euro

Dazu kommt die **Coaching-Gebühr** für die Einführung (60 Min.):

für eine Person je 80 Euro, für zwei Personen je 60 Euro, für drei Personen je 40 Euro.

Weitere Informationen und Termine sind erhältlich

in den Unterrichtsräumen der Yogaschule Tübingen bei Ingrid Wiltschek.

Büroadresse: Ingrid Wiltschek, Hinterwiesenstraße 9, D-72131 Ofterdingen

E-Mail: wiltschek@gmx.de

Telefon: 07473 6877