



Dr. Karl Nessmann: Kommunikationswissenschaftler, Buchautor und Präventionsarbeiter für Burnout, Depression und Sucht (www.wayofcarl.at).

Mag. Thommy Puch: seit 30 Jahren Musiker in vielen Stilrichtungen, Musiklehrer, Kreativworkshops mit Trommeln aus aller Welt.

Workshop mit Trommelrhythmen

Im Rhythmus bleiben – Leben in Balance

Für Menschen, die in ihre Lebensbalance kommen möchten!

Das neue Präventionsseminar mit Herz und Verstand, mit nachhaltigen Impulsen und erprobten Methoden für Körper, Geist und Seele – lebendig, liebend, lachend.

Entspannt statt ausgebrannt zu innerer Ruhe und Gelassenheit ☺ Den Rhythmus deines eigenen Herzens spüren ☺ dem Stress unserer hektischen Zeit entgegenwirken ☺ mit neuer Energie in den Alltag.

Trommelsessions, die beide Gehirnhälften anregen und uns in positive Schwingungen versetzen. Alltagstaugliche Übungen zur Entschleunigung und Entspannung – wissenschaftlich und spirituell.

Ausprobieren, was mir gut tut ☺ herausfinden, was zu mir passt ☺ prüfen, was für mich stimmt.

Trommelvorkenntnisse sind nicht erforderlich. Musikinstrumente werden zur Verfügung gestellt. Achtung: Die Teilnehmer-Anzahl ist begrenzt!

Bildungshaus Schloss Krastowitz

Termin: 4.-5. Oktober 2019, Freitag 15-20 Uhr und Samstag 9-17 Uhr
Seminarbeitrag: € 180,-
Anmeldung und Information unter 0463/5850-2100

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage unter
www.schlosskrastowitz.at