

DAO ZENTRUM WIEN



DAS ZENTRUM FÜR KÖRPER, GEIST UND LEBENSKUNST

Zur Ruhe kommen, vom Alltag abschalten, entspannen, zur Mitte finden, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und wieder neue Kraft tanken ...

... im DAO-Zentrum, der Insel der Entspannung im 9. Bezirk in Wien

DAO ZENTRUM WIEN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

DAO-Package / 6 Einheiten (à 50 min.):

- Erstgespräch und Analyse der aktuellen Stressbelastung, Besprechung der individuell auf Sie abgestimmten Entspannungstechniken
- Erlernen von Atemtechniken und Entspannungstechniken
- Qigong-Übungen zur Sammlung und Aktivierung der Lebensenergie
- Äußere Haltung – innere Haltung: Übungen für eine bessere Körperhaltung und mehr Beweglichkeit im Alltag, abgestimmt auf Ihre Anforderungen
- Shiatsu-Behandlung zur Aktivierung der körpereigenen Energie und der Selbstheilungskräfte
- Abschlusstermin mit Coaching-Gespräch, Tipps und weiteren Übungen für zuhause

Die Termine werden idealerweise im Wochen-Rhythmus, max. innerhalb von 3 Monaten in Anspruch genommen.

ADRESS

Lustkandlgasse 53/1
1090 Wien
Austria
<http://www.dao-zentrum.at>