
Workshop: Holistic Pulsing

Die sanfte, schmerzfreie Methode des Holistic Pulsing kennenlernen und Grundtechniken des Körperpulsens ausprobieren, den Körper durch Schwingung und schaukelnde Bewegungen in Tiefenentspannung zu bringen. Durch die Stimulation der Basissinne kommt der Körper mit seinen sensomotorischen Erfahrungen, dem Fundament seiner Selbstempfindung, in Kontakt. Körperliche und seelische Blockaden werden eingeladen, sich zu lösen. Der dadurch einsetzende Stressabbau unterstützt den Heilungsprozess bei vielen Beschwerden und hat grundsätzlich eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Das Pulsen kann zudem für besseren Schlaf sorgen, löst Verspannungen, ist verdauungsfördernd und reguliert den Muskeltonus. Die Wirbelsäule und andere Gelenke werden flexibler und beweglicher. Eine leicht erlernbare und sofort umsetzbare Methode, die für alle Altersgruppen geeignet ist.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Geschichte und Entwicklung von Holistic Pulsing
- Theoretische und praktische Grundlagen des Holistic Pulsings
- Erlernen einiger Basisgriffe des Körperpulsens in Zweiergruppen (Pulsing-Austausch)

Methode:

- Vortrag, praktische Übungen, Selbsterfahrung durch gegenseitiges Pulsen

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	95,00 € Kursgebühr
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Mitzubringen:	Decke, Handtuch und kleinen Polster.

Verfügbare Termine

17.05.2025 09:00, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	17.05.2025 09:00
Ende	17.05.2025 17:00
Örtlichkeit	Bildungshaus Schloss Krastowitz, Schloss Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Kursnummer	2-0028265
Trainer:in	Petra Bleiweiß
Veranstalter	Schloss Krastowitz