



Claudia Lamla

- Staatl. anerkannte Ergotherapeutin
- Qi Gong Kursleiterin
- Entspannungspädagogin
- Kursleitern für AT und PMR



Diese Kurse und viele andere werden von den Krankenkassen bezuschusst.



QR-Code scannen,
Infos erhalten &
direkt **anmelden!**



Therapiezentrum Dormagen
Florastraße 2 | 41539 Dormagen
Telefon (0 21 33) 28 64-0
info@therapiezentrum-dormagen.de

www.therapiezentrum-dormagen.de

IN IHREM



www.therapiezentrum-dormagen.de | info@therapiezentrum-dormagen.de

Stärken Sie Ihre eigene Körperenergie!



Qi Gong bezeichnet eine Jahrtausend alte Bewegungskunst aus China. Es bildet den Sammelbegriff für vielfältige Körper-, Haltungs-, Atem- und Meditationsübungen.

Wirkungen des Qi Gong

Qi Gong wirkt auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene

- Stärkt bei Bewegungseinschränkungen (Kräftigt Muskeln und Sehnen)
- Verbessert die Körperaufrichtung und Koordination
- Harmonisiert und reguliert bei Atemschwierigkeiten und Herz-/Kreislaufstörungen
- Beeinflusst positiv bei chronischen Schmerzen und Verdauungsstörungen

Qi Gong führt zum inneren Ausgleich und vitalisiert

- Bewirkt mehr innere Ruhe und Gelassenheit
- Entspannt, wirkt aufheiternd
- Steigert die Konzentration und Achtsamkeit im Körper

Ziel des Qi Gong

Stärkt die eigene Lebenskraft und harmonisiert Körper, Seele und Geist.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Termine und Preise finden Sie auf unserer Website.
(Einfach QR-Code auf der Rückseite scannen.)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Dieser Kurs verhilft Ihnen, sich ein leicht und schnell erlernbares Entspannungsverfahren anzueignen, welches Sie bei der Bewältigung von Alltagsbelastungen und Stress erfolgreich unterstützt.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Termine und Preise finden Sie auf unserer Website.
(Einfach QR-Code auf der Rückseite scannen.)

Autogenes Training

Kommen Ihnen „Stress im Alltag“, Burn out, Schlafstörungen, Innere Unruhe, Verspannungen oder Unausgeglichenheit bekannt vor?

Dann nehmen Sie sich eine Auszeit zum Entspannen! Mit Hilfe des Autogenen Trainings lernen Sie ein Entspannungsverfahren kennen, bei dem Sie sich und Ihren Körper mit einfachen Entspannungsformeln in kurzer Zeit in einen erholsamen Entspannungszustand versetzen können. Das Autogene Training ermöglicht Ihnen den alltäglichen Belastungen gelassener zu begegnen.

Kursdauer: 10 x 60 Minuten

Termine und Preise finden Sie auf unserer Website.
(Einfach QR-Code auf der Rückseite scannen.)