



Sophrologie

Einfache und natürliche Entspannung



Was ist Sophrologie ?

Sophrologie ist eine dynamische Entspannungsmethode, inspiriert von orientalischen Disziplinen wie Zen, Yoga, Meditation jedoch angepasst an unsere westliche Lebensweise.

Wie wird die Sophrologie praktiziert?

Sophrologie bedarf keiner Hilfsmittel, besonderen Umgebungsfaktoren, Musik oder Stimmungsbeleuchtung. Sie kann sowohl einzeln als auch in Gruppen oder im Arbeitsteam praktiziert werden.

Sie wird in einer bequemen und entspannten Haltung bei geschlossenen Augen ausgeführt, dies ermöglicht eine bessere Selbstfindung.

Die besondere Atemtechnik leitet eine progressive Entspannung unseres Körpers und Geistes ein.



Warum Sophrologie praktizieren?

Die Praxis der Sophrologie im Einzelnen, unter Arbeitskollegen hilft :

- Einen Schritt zurücktreten;
- Sich wieder auf sich selbst zu konzentrieren, sich zu entspannen ;
- Sich selbst kennenzulernen, die eigenen Emotionen, den eigenen Stress besser zu bewältigen;
- Eine gelasseneren Haltung gegenüber der Zukunft einzunehmen, Schwierigkeiten zu begegnen;
- Sich in Harmonie zu fühlen, Vertrauen in sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten zu haben;
- Die eigenen Stärken aus zu bauen;
- Das Leben mit Optimismus zu betrachten.

**Die ASTF bietet Sophrologiesitzungen
in deutscher oder französischer Sprache an.**

Wenn Sie sich für die Sophrologiesitzungen interessieren oder hierzu weitere Informationen wünschen, **kontaktieren Sie**.

sophrologie@astf.lu



Sophrologiesitzungen in deutscher Sprache :
claudia.barth@astf.lu

Sophrologiesitzungen auf Französischer Sprache:
sandra.vazquez-parras@astf.lu