

ENTSPANNEN

Auf dem Weg zur Ruhelage

Wem Salzbäder zu würzig sind, kann sich zahlreicher anderer Tiefenentspannungsmethoden bedienen.

Eugong: Körperbeherrschung ist alles. Bei dieser Methode wird der ursprüngliche natürliche Bewegungsablauf aller Körperteile trainiert. Verspannungen lösen sich. Durch die Steigerung des eigenen Körperbewusstseins wird die Fähigkeit verstärkt, auf andere Menschen zuzugehen.

► **INTERNET:** www.eukikowa.at

Kurier, 11.3.06
Rubrik "Leben"