

Raus aus Druck und Anspannung

Im Januar 2017 setzen wir unsere Kursreihe fort.
In ruhiger und harmonischer Atmosphäre wenden wir einfache Elemente bekannter Techniken wie der Progressiven Muskelentspannung, Qi Gong, Atemtraining, dem Autogenen Training an. Ein ausbalancierter Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe sorgt für Entspannung und Erholung. Mit vielen weiteren Tipps und Tricks für schnelle Anwendung im Alltag.

Wann: 18. Januar 2017 – 22. März 2017,
10 Termine á 90 min
immer mittwochs Kurs 1 : 17.30 - 19.00 Uhr
Kurs 2 : 19.30 - 21.00 Uhr

Wo: Sportraum der KITA Leuchtturm, Am Berl 8-10

Kosten für die Kurskarte: 50,- €
(Bitte bei Kursbeginn bezahlen)

Einzelne Termine: 6,- € (nach Platz-Verfügbarkeit)
Kursdurchführung mit min. 6 Teilnehmern
und max. 10 Teilnehmern

Weitere Informationen und Anmeldung:
Über die Kursleiterin Frau Elke Mey -
WegundZiel@hotmail.com