

GESUNDHEIT FÄNGT  
MIT UMDENKEN AN

# ENTSPANNUNGSKURS

Starte das neue Jahr mit Veränderung- mit Zeit für Dich- Achtsamkeit gegenüber Deinem Körper und Geist Gedankenimpulse für den Alltag sammeln, Selbsterfahrung, Perspektivwechsel und Ressourcen stärken

Ernährung und Entspannung - beides miteinander verbinden -

Meditationen verschiedener Art - Progressive Muskelentspannung - Fantasiereisen - Gongbäder Autogenes Training - Spürbare Klangschalen - Bewusste Atemübungen verbunden mit Bewegung



Kursbeginn 2022 immer dienstags 18:30 -20:00

04.01.2022 - 22.02.2022

8 Kurseinheiten Kursgebühr 120,- €

Vincentbad in Prenzlau, Uckerpromenade 17

Anmeldungen und weitere Informationen unter:

MaLi Memoriam 0151/20254451 mali.memoriam@mail.de