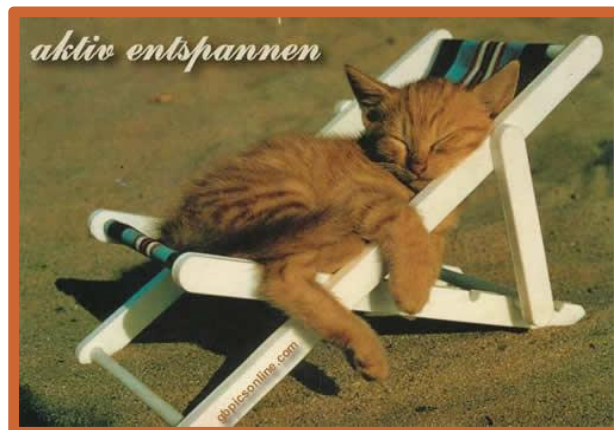


Entspannen und Kraft schöpfen..



Herbst-Entspannungskurse in Rescheid

ab 9./ 11. Oktober 2023
Montags 18:00-19:00 und
Mittwochs 9:00-10:00 Uhr

Teilnahmegebühr je Kursstunde 10€
Anmeldung erforderlich

Die Kurse beinhalten unterschiedliche Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training nach Schulz, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson sowie einer Vielzahl an verschiedenen Atemübungen und richten sich an alle Menschen, die ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit trainieren und stärken, sowie Kraft schöpfen und ihr Wohlbefinden fördern wollen. Verfeinert werden die Kursstunden durch Phantasie- und Klangschalenreisen.

Wir üben in kleinen Gruppen.

Infos und Anmeldung unter:

mobil: 0171/ 8359778 info@eifelruhepunkt.de

tel.: 02448/ 91 98 81 www.eifelruhepunkt.de

Andrea Jansen, Rescheid 179, 53940 Hellenthal

NEU... NEU... NEU...

Qi Gong

NEU... NEU... NEU...

im tribea Gesundheitszentrum in Blankenheim



Freitags 17:00-17:45 Uhr

Kursleitung: Andrea Jansen

- Sanfte Bewegungen: Übungen aus dem Qi Gong für Anfänger
 - Atem-Achtsamkeit: Atmung in der Bewegung erfahrbar werden lassen
 - Entspannung: Erholung - zur Ruhe und in die Kraft kommen
-

YOGA

im tribea Gesundheitszentrum in Blankenheim



Montags von 8:00-9:00 und 9:00-10:00 Uhr

Donnerstags 10:00-11:00 Uhr

Freitags von 18:00-19:00 Uhr

Kursleitung: Andrea Jansen

Infos und Anmeldung unter:



Tribea Gesundheitszentrum Blankenheim

D. Hartmann & G. Schäfer GbR Tel.: +49 (0)2449 917378 Mail: info@tribea.de

EifelRuhepunkt ●