

KURS: Entspannung für Dich
im Alten Rathaus in Rockenberg-Oppershofen

WANN

Mittwochs um 10:30 Uhr – ab 27.04.2022

Donnerstags um 19:00 Uhr – ab 28.04.2022

WIE OFT

10 x 60 Minuten

AUSGABEN

Preis pro Person/Kurs: 100 € inkl. MwSt.

ORT

Altes Rathaus, Rockenberg-Oppershofen

ANMELDUNG

WhatsApp 0151/6880 9419 oder Mail saskia.koeller@mail.de

Kursdurchführung ab 4 Teilnehmer*innen

BESCHREIBUNG

Was ist „Entspannung für Dich“?

Du nimmst Dir zu selten Zeit für Dich, kannst aber zuhause auch nicht richtig abschalten?

Du bist ungeduldig und fährst viel zu häufig aus der Haut?

Du hast keine Ahnung, wie Du die nächste Herausforderung nervlich bestehen sollst?

Dann wird es Zeit für Stille, damit Du Deine Gedanken wieder hören kannst.

Zeit für Übungen, die Deine Muskeln „ent“-spannen und alles wieder in Fluss bringen.

Zeit für Gedankenreisen, die Dir ein Gefühl der Freiheit schenken. Zeit, um Dir gut zu tun!

Saskia Köller