



Entspannt ins Wochenende

Es gibt nicht „das pauschale Entspannungspaket“.

Der Weg in die Entspannung ist so individuell wie wir selbst. An den Kursabenden lernst du unterschiedliche Methoden zum Entspannen kennen (Fantasiereisen, Entspannung durch Farben, Klangschalen etc.) Durch die Entspannung wird die Regeneration von Körper, Geist und Seele aktiviert, Stress wird abgebaut. Deine Selbstheilungskräfte werden angeregt und deine Psyche stabilisiert. Auch deine Gefühlswahrnehmung und deine Körperwahrnehmung werden gesteigert und deine Achtsamkeit geschult.

Dieser ganzheitliche Kursverlauf eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Neu bei
der TG!

Kursleitung: Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin und Kursleiterin Gesundheitssport

Zielgruppe: Jedermann

Kursdauer: Freitags 19:00 – 20:00 Uhr, Start: 20.09.2019

Kursort: Gymnastikraum der Jahnhalle

Gebühren: 52 € bzw. 31 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

Informationen und Anmeldung:

Sibylle Schurr, Email: sd.schurr@t-online.de