

Einfach mal
die
SEELE
baumeln
lassen

Zeit für mich!



Gruppenkurs

STÄRKT UND FÖRDERT

- Ruhe + Gelassenheit
- Selbstheilungskräfte
- Immunsystem
- Innere Balance
- Selbstvertrauen

ENTSPANNUNGS- MIX

UNTERSTÜTZT BEI

- Stress
- Ängsten
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Körperlichen und seelischen Spannungen

- Mix aus geführten Entspannungseinheiten
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Achtsamkeitsübungen
- Meditationen
- Traumreisen
- Musik zum Entspannen
- Zeit für Austausch, Tee

Kurs auf Anfrage, 90 Minuten

Einstieg jederzeit möglich

Freitags, 9.30 - 11.00 Uhr



ENTSPANNT SEIN



Andrea Bülichen

Zert. Entspannungspädagogin

Anmeldung unter

www.entspannt-sein.info

oder per WhatsApp

Tel. 0170 6178878

Obere Läng 30, Großzemoos