

In der
Ruhe
liegt die
Kraft



Gruppenkurs

STÄRKT UND FÖRDERT

- Ruhe + Gelassenheit
- Selbstheilungskräfte
- Abwehrkräfte
- Selbstvertrauen

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

UNTERSTÜTZT BEI

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

- Geführte Entspannungseinheiten
- Achtsamkeitsübungen
- Ruhige Atmosphäre
- Kleine Gruppe
- Zeit für Austausch, Tee
- Tools für Zuhause

8 Termine sonntags 10.00 bis 11.30 Uhr
ab 28. September - November

150 €

ZERTIFIZIERTER
ENTSPANNUNGSKURS
(KRANKENKASSEN-ZULASSUNG)




ENTSPANNT SEIN



Andrea Bülichen

Zertifizierte
Entspannungspädagogin

Anmeldung unter
www.entspannt-sein.info
oder per WhatsApp
Tel. 0170 6178878

Obere Läng 30, Großzinzemoos