

WhatsApp-Gruppe



Me Time-Woche

Die MeTime-Woche lädt dich ein, für ein paar Tage bewusst innezuhalten und sich kleine Momente der Ruhe zu schenken

Inhalte dieser 7 Tage:

Körperreise, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung,
Achtsamkeitsübungen, Fantasiereise

Für wen ist diese Gruppe?

Für alle, die sich kleine Pausen im Alltag wünschen, zur Ruhe kommen möchten,
neugierig auf Entspannung & Achtsamkeit sind.

Die Anzahl der Teilnehmer ist limitiert, um einen geschützten Raum zu halten.

Diese Gruppe ist kostenfrei.

Anmeldung unter

www.entspannungskurse-schwob.de/kontaktformular

oder unter 0172/4560875

Christiane Schwob

NANE Entspannungskurse

