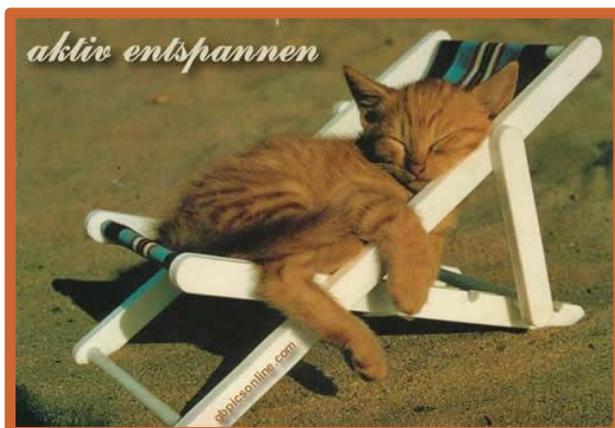


Entspannen und Kraft schöpfen..



Herbst-Entspannungskurse in Rescheid

ab 9./ 11. Oktober 2023
Montags 18:00-19:00 und
Mittwochs 9:00-10:00 Uhr

**Rescheid Nr.179/ Dachraum EifelRuhepunkt
max. 6 Pers./ Teilnahmegebühr je Kursstunde 10€**

Diese Kurse beinhalten unterschiedliche Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training nach Schulz, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson sowie einer Vielzahl an verschiedenen Atemübungen und richten sich an alle Menschen, die ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit trainieren und stärken, sowie Kraft schöpfen und ihr Wohlbefinden fördern wollen. Verfeinert werden die Kursstunden durch Phantasie- und Klangschalenreisen.

Infos und Anmeldung unter:

mobil: 0171/ 8359778 info@eifelruhepunkt.de

tel.: 02448/ 91 98 81 www.eifelruhepunkt.de

Andrea Jansen, Rescheid 179, 53940 Hellenthal