

Zur Ruhe kommen - neue Kraft tanken

Unser Alltag beinhaltet viele Anforderungen beruflicher und privater Natur, die an unseren Kräften zehren.

Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele mit Hilfe von:

- < **Übungen zur bewussten Atem- und Körperwahrnehmung**
- < **Modulen aus dem Autogenen Training**
- < **Achtsamkeitsübungen**

Ich würde mich freuen Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.



Cornelia Heinrich

Entspannungspädagogin nach ganzheitlicher Methode
Kursleiterin für Meditation

Beginn: Mittwoch, 14.März 2018 17.30 – 18.30 Uhr

Praxis für Physiotherapie Dietrich

6 Termine 60 Euro

Anmeldung über die Praxis

Bitte bringen Sie eine Matte oder Decke als Unterlage und eventuell ein kleines Kissen mit
Bei Fragen zum Kurs >>>> Kursleiterin Frau Heinrich 06203 – 8404026