

Wege in die Ruhe und Gelassenheit!

Das bieten wir mit dem Entspannungskurs:

„Meine Zeit für mich“

Eine Stunde in der Woche sich mal nur auf sich selbst konzentrieren?
Den Alltag ausblenden und „Runterkommen“ und „Auftanken“?

Termin: jeden Mittwoch vom 03.05. – 05.07.2017

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Waldschule, Am Vogelsang 28, 42929 Wermelskirchen

Gratis Schnupperstunde: 26.04.2017 von 19.00-20.00 Uhr Halle
Waldschule

Leitung: Entspannungspädagogin Sabine Martini
www.gesundheit-martini.de

Inhalt: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training nach Schultz, Dehn- und Stretch-Übungen, leichte Körperwahrnehmungsübungen (aus der Eutonie), geführte Meditationen, Klangreisen und einiges mehr.

Bitte eine Decke, Kissen, etwas zu trinken und evtl. dicke Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.

Kosten für Mitglieder des SV 09/35 Wermelskirchen: 40 € pro Person

Kosten für Nicht-Mitglieder des SV 09/35: 100,00 pro Person

(Der Betrag ist zur 1. Stunde fällig – versäumte Stunden können nicht nachgeholt werden.)

Bei Fragen und zur Anmeldung zur Schnupperstunde wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle 02196/88 48 09

Und hier noch einige Anmerkungen zum Schluss:

Die Kursteilnehmerin/Der Kursteilnehmer nimmt auf eigene Verantwortung und Risiko an diesem Termin teil. Sie/Er versichert, dass keine Depression oder psychische Erkrankung vorliegt.

Des Weiteren machen wir darauf aufmerksam gemacht, dass hier keine Therapien, Behandlungen oder Heilversprechen gemacht werden.