

Steigende Belastung

Wir fühlen uns daneben.
Der Körper verspannt sich und wir sind erschöpft.

Wege zur Entspannung

Nicht jeder weiß, welche Entspannungstechnik zu ihm passt. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie von den Möglichkeiten und Fähigkeit zur Ruhe zu kommen

intensive Atem-Entspannung

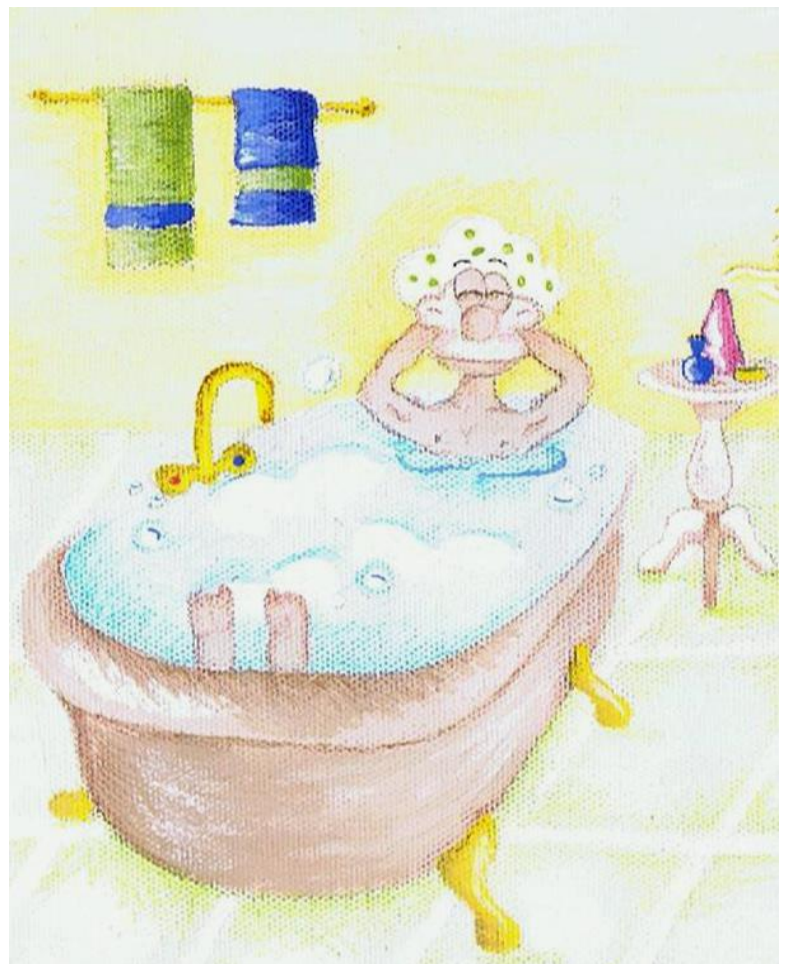
einfaches achtsames Spüren

Muskel-Spannungs-Empfindungen

mit Worten zur Ruhe kommen

Entspannungsbild

Vorstellung von Stufen der Entspannung



Beginn

Jeden Montag 19.30Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Veranstaltungsort
Paulsburger Cafestübchen
Quierschied

Der Kurs wird vom Kneipp Verein Quierschied angeboten


Jörg Kuckartz
Entspannungspädagoge (SKA)
Stresspräventionstrainer (SKA)
Paulsburgstraße 9
66287 Quierschied
Tel.: 0 68 97 / 6 73 07