

NACHBARSCHAFTS TREFF

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg, Tel: 693 00 94

Entspannung &



Achtsamkeit

Ein Kurs mit
Birgit Schürmann

Donnerstags vom 01.8.19 bis 26.9.19 (8 Termine)

Am Donnerstag, 19.09.19 findet der Kurs nicht statt

von 10.00 – 10.45 Uhr, Kursgebühr: 15,00 Euro

Anhand verschiedener Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen, wie beispielsweise [progressive Muskelentspannung](#), [autogenes Training](#) und [Phantasiereisen](#) bietet die ausgebildete Entspannungstrainerin Birgit Schürmann an, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und das individuelle Wohlbefinden zu steigern.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

[**Kostenfreier Schnuppertermin am 1.8.19**](#)

Im Anschluss verbindliche Anmeldung für weitere 7 Termine und Zahlung der **Kursgebühr in Höhe von 15,00 Euro**.

Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94