

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 €

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 €**.

Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94