

# NACHBARSCHAFTS TREFF

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

## Entspannung &



## Achtsamkeit

Ein Kurs mit  
Birgit Schürmann

**Donnerstags vom 9.5.19 bis 27.6.19 (7 Termine)**

Am Donnerstag, 30.5. ist *Christi Himmelfahrt* und der Kurs findet nicht statt

**von 10.00 – 10.45 Uhr, Kursgebühr: 12,00 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 9.5.19*

Im Anschluss verbindliche Anmeldung für weitere 6 Termine und Zahlung der **Kursgebühr in Höhe von 12,00 Euro**.

**Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94**