

„aus-Zeit“
entspannt durch die Woche

JETZT HYBRID !!

Entspanne dich mit einer sanften Bewegungsabfolge zum Einstieg, um dann mit verschiedenen Atemtechniken, Meditationsübungen oder Traumreisen dir eine Ruheinsel in DEINER Woche zu schaffen. Egal ob Anfänger oder Profi, du bist herzlich willkommen.
Du kannst vor Ort (Turnhalle des TV Klein-Winternheim) oder online via Zoom dabei sein. Ganz wie du magst.

Start am 26. April 2022
5 x Dienstag um 20:00 Uhr à 60 min

Letzte Chance vor der „aus-Zeit“-Sommerpause!
Bist DU dabei?



Du brauchst:
bequeme Kleidung; wenn möglich einen warmen, ruhigen Raum;
vielleicht ein Kissen und eine Decke, evtl. etwas zu trinken und gegebenenfalls einen PC/Laptop oder ähnliches

Ich freue mich auf Dich !!
Silke Künkel

Anmeldung unter sk-80@gmx.de oder 06136/9230175,
Kursgebühr 45 Euro; für Vereinsmitglieder des TV Klein-Winternheim 25 Euro.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!