

„Wie Du atmest, so lebst DU“

Andreas Tenzer

Nimm Dir eine aus-ZEIT

(Entspannungskurs)

Diesmal werden wir uns viel mit dem Thema Atementspannung beschäftigen.
Durch unterschiedliche Atemübungen, Meditationen, Körperreisen, sowie Bewegungs- und Dehnübungen können wir zur Ruhe kommen, den Kopf frei bekommen und neue Kraft und Energie tanken.



Beginn:

Dienstag

04.10.2022

20:00 Uhr Onlinekurs

(per Zoom)

8 x 60 Minuten

Silke Künkel

Anmeldung unter sk-80@gmx.de oder 06136/9230175,

Kursgebühr 72 Euro; für Vereinsmitglieder des TV Klein-Winternheim 40 Euro.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!