

Tiefenentspannung

mittels geführter Meditationen

Speziell im heute so kraftraubenden und hektischen Alltag ist es wichtig, regelmäßige Zeiten für sich zu haben, in denen es möglich ist, sich zu spüren und in sich hinein zu hören.



Geführte Meditationen bringen bereits nach relativ kurzer Zeit mehr Gelassenheit, die Körperwahrnehmung wird gesteigert und die Harmonie zwischen körperlichen und seelischen Abläufen kann sich verbessern. Burn-Out, Verspannungen und Migräne kann so vorgebeugt und neue Kraft getankt werden.

Die Entspannung kann nach dem Kurs zuhause fortgeführt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken, bequeme Kleidung.

Claudia Schmitt, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin führt in Zusammenarbeit mit dem SV Esting diesen Kurs durch



Donnerstags 19:00 – 20:00

Start: 02.02.2012 (6 Kurstage)

Begrenzte TN-Zahl, Anmeldung erforderlich!

in der Mehrzweckhalle des Sportverein Esting

(Schloßstrasse 21)

Kosten: €40,- (€ 35,- für Mitglieder des SV Esting)



Anmeldung bitte in der Geschäftsstelle des SV Esting
(info@svesting.de; Tel. 08142-48085)