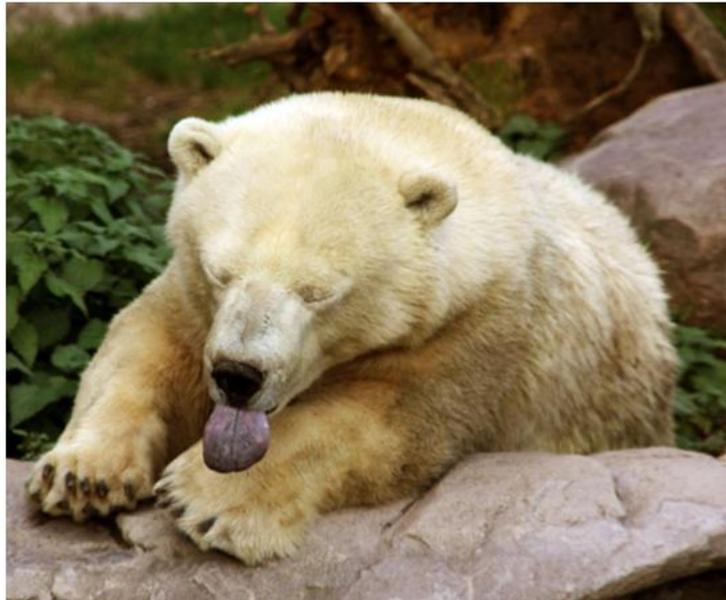


Wie wäre es mit etwas Zeit für Dich?

In der Du Dich **spürst**? - In der Du Dich **hörst**?

In der Du **loslässt**? - In der Du **bei Dir** bist?



Die Entspannungstrainerin Claudia Burchert bietet neue Workshops an, um verschiedene Entspannungstechniken kennenzulernen:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – durch gezieltes Anspannen und Entspannen von verschiedenen Muskelgruppen wird der Körper zur Entspannung geführt.

Autogenes Training – 6 Formeln, die die Entspannungssymptome des Körpers aufgreifen und ihn dadurch zur Tiefenentspannung führen.

Bodyscan – Jeden Teil des Körpers wahrnehmen und verstehen, wie Gedanken und Gefühle sich in unserem Körper widerspiegeln.

Fantasiereise – die Möglichkeit sich mit Bildern auf eine Reise zu begeben und in Dich zu spüren.

Termine:

Kurs 1:	Montag,	19:00—20:30 Uhr,	13. April—4. Mai
Kurs 2:	Donnerstag,	9:30—11:00 Uhr,	16. April—7. Mai
Kurs 3:	Freitag,	16:30—18.00 Uhr.	17. April—16. Mai

Ort: Kursraum „Steele“ im Bad und Sport Oststadt, Schultenweg 44

Kosten: 20,- € / Workshop á 4 Termine

Anmeldung und Infos unter 45354450 oder service@mtg-horst.de oder www.mtg-horst.de/sgz/kursprogramm