

Morgenrot und Mondenschein im "entspannungsReich" ...

*... den Seelenklang wieder in die heilsame Melodie
von Ruhe einweben, dem eigenen Körper wohlwollend
begegnen und im Hier und Jetzt Kraft tanken!*

Für einen Moment heraustreten aus dem Alltagstrott
und eintreten in dein eigenes „entspannungsReich“.

Eine Stunde Pause ... Eine entspannte Stunde nur für dich!

Entspannender Musik lauschen ... dem Körper Aufmerksamkeit schenken ...
der Seele Nahrung geben und sich dem Reich der Entspannung
anvertrauen. Danach dem Alltag wieder neu gestärkt und voller Energie
begegnen!

Im Wechsel wirst du Elemente aus verschiedenen Entspannungsverfahren
kennenlernen. Körperübungen, Geschichten, Meditationen und Elemente
des Autogenen Trainings (AT) werden im „entspannungsReich“ beheimatet
sein.

Die Stunden sind einzeln buchbar. Um genügend Raum in Deinem Reich zu
finden ist jeder Abend für **maximal 5 Teilnehmer/Innen** offen.

Wo: Praxis Frauenweise, Lindengasse 36, 90419 Nürnberg

Termine:

September		Die 29.09. 19.30.h - 20.30h
Oktober	Fr 16.10. 17h – 18h	Die 27.10. 19.30.h - 20.30h
November	Fr 13.11. 17h – 18h	Die 24.11. 19.30.h - 20.30h
Dezember	Fr 11.12. 17h – 18h	

Kosten: pro Abend 15,- €

Bitte nur mit Voranmeldung, die Gruppe ist auf 5 Plätze begrenzt .