



# Entspannung

## Zur Ruhe kommen

Sie wünschen sich, zur Ruhe zu kommen? Das Kopfkino auszuschalten und ganz nebenbei sogar auf Knopfdruck entspannen zu lernen?

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Vielfalt an Entspannungspraktiken aus Progressiver Muskelentspannung, Atemmeditation, Achtsamkeitsübungen, Autogenem Training, Qigong und Phantasiereise. Sie werden behutsam zur Entspannung angeleitet und finden sicher eine Übung, mit der auch Sie zur Ruhe kommen!

Die Dozentin *Martina Jörg-Schreder* ist Entspannungspädagogin.

**Beginn** Freitag, 29. Okt. 2021, 15:00 Uhr

**Kursentgelt** € 59,- / 6 Termine à 2 U.Std.

**Hier geht es zur Anmeldung.**

**06881 52025 - [info@vhs-lebach.de](mailto:info@vhs-lebach.de)**