

WohlfühlZeit

Im tribea Gesundheitszentrum / Kursraum



Atmen - Lassen - Entspannen - Wohlfühlen

Am Samstag *Termin folgt für 2024*

Von 14:00 - 17:00 Uhr

- Atem-Achtsamkeit: Atmung erfahrbar werden lassen
Übungen aus dem Yoga-Nidra und Lehre Ilse Middendorf
- Sanfte Bewegung: Übungen aus dem
Qi-Gong und Yoga
- Entspannung: Übungen "Autogenes Training" nach J.H. Schultz
ergänzt durch Klangschalen - und Phantasiereisen

Teilnahmegebühr:

35€ inkl. Pausen und Getränke

Gruppengröße max. 12 Personen; Anmeldung erforderlich

Bitte bequeme, sportliche Kleidung, ggf. dicke Socken, sowie eine Decke und ein Kissen mitbringen..

wir freuen uns auf dich.

Herzliche Grüße... Andrea - vom tribea team Blankenheim

Anmeldung oder Infos unter:



Tribea Gesundheitszentrum Blankenheim

Dirk Hartmann & Gerald Schäfer GbR

Tel.: +49 (0)2449 917378

Mail: info@tribea.de

oder:



EifelRuhepunkt Andrea Jansen * Rescheid 179 * 53940 Hellenthal

Tel.: 0171 -8359778

Mail: info@eifelruhepunkt.de