

Zeit Geschenke - Geschenkte Zeit

Momente der Ruhe und Entspannung sind so kostbar geworden,
weil es sie immer seltener gibt.

Wenn du lernen möchtest, diese Momente bewusst zu genießen,
dann bist du herzlich willkommen in unserem Wohlfühlkurs,

am 24.09.2022, von 14–18 Uhr,

in Borchten, Bachstraße 15



An diesem Nachmittag lernst du die Vielfältigkeiten der Entspannung
kennen und findest Möglichkeiten dem Alltag zu entfliehen.

Kraft tanken mit Qigong
Relaxen mit PMR (Muskelentspannung)
Eigenhypnose mit Autogenem Training
Träumen mit einer Phantasiereise
Loslassen in der Meditation
Tiefenentspannung mit Klangschalen

Kursleitung:

Britta Tillmanns, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Qigong Trainerin
Andrea Wittbrock, Zertifizierte Entspannungstrainerin und Qigong Trainerin

Die Kursgebühr beträgt 89,-- Euro

Weitere Infos und Anmeldungen unter:

<https://www.britta-tillmanns.de> oder Tel. 0160 176 1585