



Entspannungsmix

Donnerstags von 11 - 12 Uhr

Buchungsnummer: GE- 3022022

In diesem Kurs werden wir gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Der Körper wird durch die verschiedenen Anteile aus körperaktiven Techniken, wie der progressiven Muskelentspannung oder dem Qi Gong, und den rein gedanklichen Techniken, wie der geführten Meditation und dem autogenen Training geschult. Zudem bekommst du kleine Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag mit nach Hause um im Nachgang bewusst entspannt zu bleiben.

8 Termine:

- 28.04.2022
- 05.05.2022
- 12.05.2022
- 19.05.2022
- 02.06.2022
- 09.06.2022
- 23.06.2022
- 30.06.2022

Preis 56 €

Für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Monja Geistmeier

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de