



Insel der Ruhe

ab 14.01.2016 donnerstags, 18:00-19:00 Uhr
Turnhalle Niederrheinschule (ehemals Dörpfeldschule)

In Zeiten, in denen der Alltag immer stressiger wird, sollte man sich auch einmal eine Auszeit zur Entspannung gönnen. Mit verschiedenen Methoden, wie zum Beispiel der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenem Training und Meditation, möchte ich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Techniken mit auf den Weg geben, die im Alltag zur Entspannung eingesetzt werden können. Der Kurs ist für Teilnehmer jeden Alters und kann im Sitzen und Liegen absolviert werden.

Mitzubringen sind: Isomatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen.

Übungsleiterin und Ansprechpartnerin:
Annette Frankenberger, Tel. 0172/2600444,
E-Mail annette.frankenberger@svneukirchen.de