

**Neues
Angebot!**

**Entspannung für
Körper und Geist!**

Entspannung für Körper und Geist

Der Alltag kann oft sehr stressig sein. Beruf, Familie und Haushalt nehmen einen komplett in Anspruch. Häufig fehlt einem die Zeit, sich um sich selbst zu kümmern, einfach abzuschalten und zu entspannen.



TV Hangelar 1962 e.V.

Turnverein Hangelar 1962 e.V. - Mit Spaß dabei!



Turnverein Hangelar 1962 e.V.
www.tvhangelar.de
info@tvhangelar.de
Tel.: 02241 / 169 79 45
Fax: 02241 / 240 95 41

Die Entspannung ist für Körper und Geist sehr wichtig, um zur Ruhe zu kommen. Für den Körper ist dies gerade in stressigen Zeiten ein echter Segen.

Entspannung fördert die Gesundheit, steigert das Wohlbefinden, du lernst Lebensenergie neu aufzubauen, tägliche Arbeit verändert sich positiv. Es werden verschiedene Techniken zur Entspannung gezeigt, wie Phantasie Reisen, Bewegungsmeditation und Körperfocusing (achtsames Hineinspüren in den Körper).

Entspannung ist das größte Geschenk, was du dir selbst schenken kannst.

Beginn ist nach den Osterferien:

Freitag, 24. April 2020, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Gymnastikhalle der Grundschule in Hangelar

Die Personenzahl ist auf 15 begrenzt.

Alle Teilnehmer sollten eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Übungsleiterin ist Edith Sachsenweger
E-Mail: edith.sachsenweger@tvhangelar.de