

Just relax!

8-wöchiger Entspannungskurs



Genieße entspannte Abende, an denen du zur Ruhe kommen und abschalten kannst. Die Inhalte des Kurses kommen u.a. aus den Bereichen Meditation und Atemtechnik, Achtsamkeit, Autogenes Training, PMR, Stressmanagement und Yoga.

<i>Just relax!</i>	
Wann:	vom 22.08.-17.10.17, dienstags, von 20.15- 21.15 Uhr
Wo:	Physioteam Gertigstraße, Gertigstr. 48, HH-Winterhude
Workshopgebühr	80 Euro

**Anmeldung direkt bei der Kursleitung:
Anja Thiesbürger
(Entspannungstherapeutin,
Meditationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin)**

**Tel.: 0157 51 33 65 15
Email: info@happy-you.de
Website: www.happy-you.de**

