



Gute Laune - Entspannungstraining

im Treffpunkt wirRauner,
Eichendoffstrasse 73

14 tägig montags, 19 - 20 Uhr
5 Termine 2019/ Kosten 50 €:
16.03., 30.03., 06.04., 20.04., 04.05.

Erleben Sie in diesem Kurs einen bunten Mix aus verschiedenen Entspannungstechniken. Tauchen Sie ein in die breite Vielfalt der Achtsamkeitspraxis, der Atemtherapie, dem LachYoga, der Stressbewältigung durch Klopfen, dem autogenen Training.....

Ziel des Kurses ist es in den jeweils 60 Minuten neue Übungen kennenzulernen um Leichtigkeit, Freude und Wohlbefinden zu erfahren. Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Anmeldungen bis spätestens 27.02.2020 bei
Claudia Lippkau Tel. 07021/971497 oder
lachen@lachschieme.de



Gute Laune - Entspannungstraining

im Treffpunkt wirRauner,
Eichendoffstrasse 73

14 tägig montags, 19 - 20 Uhr
5 Termine 2019/ Kosten 50 €:
16.03., 30.03., 06.04., 20.04., 04.05.

Erleben Sie in diesem Kurs einen bunten Mix aus verschiedenen Entspannungstechniken. Tauchen Sie ein in die breite Vielfalt der Achtsamkeitspraxis, der Atemtherapie, dem LachYoga, der Stressbewältigung durch Klopfen, dem autogenen Training.....

Ziel des Kurses ist es in den jeweils 60 Minuten neue Übungen kennenzulernen um Leichtigkeit, Freude und Wohlbefinden zu erfahren. Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Anmeldungen bis spätestens 27.02.2020 bei
Claudia Lippkau Tel. 07021/971497 oder
lachen@lachschieme.de



Gute Laune - Entspannungstraining

im Treffpunkt wirRauner,
Eichendoffstrasse 73

14 tägig montags, 19 - 20 Uhr
5 Termine 2019/ Kosten 50 €:
16.03., 30.03., 06.04., 20.04., 04.05.

Erleben Sie in diesem Kurs einen bunten Mix aus verschiedenen Entspannungstechniken. Tauchen Sie ein in die breite Vielfalt der Achtsamkeitspraxis, der Atemtherapie, dem LachYoga, der Stressbewältigung durch Klopfen, dem autogenen Training.....

Ziel des Kurses ist es in den jeweils 60 Minuten neue Übungen kennenzulernen um Leichtigkeit, Freude und Wohlbefinden zu erfahren. Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Anmeldungen bis spätestens 27.02.2020 bei
Claudia Lippkau Tel. 07021/971497 oder
lachen@lachschieme.de