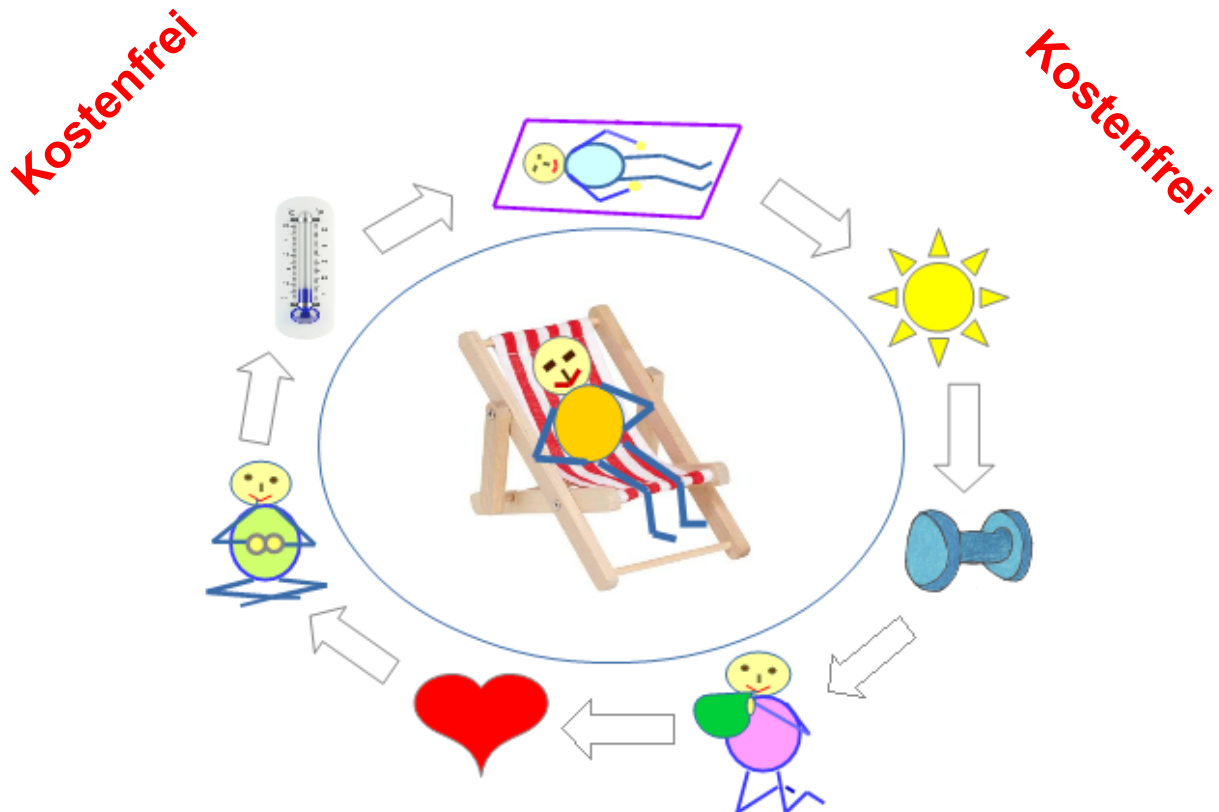


Entspannungskurs für Mama, Papa und alle Interessierten von St. Johannis

Autogenes Training nach Schultz im Familienzentrum



Kurstermine: Teil 1 28.09. - 19.10.2020 von 18:30 - 19:45 Uhr jeweils montags
Teil 2 09.11. - 30.11.2020 von 18:30 - 19:45 Uhr jeweils montags

Ort: Familienzentrum im Schiedersaal

Kursleitung: Irmengard Massinger (Heilpraktikerin)

Anmeldung: Email: irmengard.massinger@elkb.de
Tel.: 0911- 330263 (Familienzentrum)



Aus dem Inhalt: Erlernen des Autogenen Trainings
Erfahren von Ruhe und Entspannung / Übungsanleitung zur Umsetzung im Alltag

Mitzubringen sind: Decke, bei Bedarf kleines Kissen, falls vorhanden Yogamatte
Bequeme Kleidung und warme Socken sind empfehlenswert!