



Neuer Kurs!

„Autogenes Training“

Wann: Dienstag, 17.00 – 18.00 Uhr

Start: 05.03.2024

10 x 60 Minuten

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum
TSG Seckenhause-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Wer: Frauen und Männer

Unser Alltag ist häufig von Stress und Zeitdruck bestimmt, Zeit nur für uns kommt oft zu kurz! Beim Autogenen Training spürst du in schöner Atmosphäre die positive Wirkung, es ist ein ganzheitlich orientiertes, wissenschaftlich fundiertes Entspannungsverfahren. Körper und Geist geraten in eine Tiefenentspannung, aus der der ganze Körper neue Energie schöpfen kann. Regelmäßige Selbstentspannung lässt geistige und körperliche Erholung und Vitalität eintreten.

Bitte eine Decke und ein Kopfkissen mitbringen!

Leitung:

Janina Schröder - zertifizierte Trainerin für Autogenes Training

Anmeldung:

Tel.: 0171 8237306 oder 0421 893470 oder tsgseckenhause@web.de

Kursgebühr: 25,00 € für Mitglieder
42,00 € für Nichtmitglieder



www.tsgseckenhause.de