



Entspannungskurs Finde Dein inneres Gleichgewicht

Bist Du auf der Suche nach innerer Ruhe, mehr Energie und Ausgeglichenheit in Deinem Alltag? Dann bist Du in meinem Entspannungskurs genau richtig.

Ich kombiniere Techniken aus Meditation, Klangschalen, Qigong und Atemtraining, um Dir einen Weg zu ganzheitlicher Entspannung und Stressreduktion aufzuzeigen.

Für wen ist der Kurs?

Der Kurs ist für alle geeignet, Entspannung suchen und sich etwas Gutes tun wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Melde Dich jetzt an und schenke Dir selbst eine Auszeit!

(Anmeldung bis zum 5.1.2025; die Anzahl der Plätze ist begrenzt!)

Tauche ein in eine Welt der Ruhe und Gelassenheit

Datum: immer donnerstags vom 30.1.2025 bis zum 3.4.2025

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Im Nötelhaus (Steinfelder Wohngruppen); Kirchstrasse; 27383 Scheeßel

Dauer: 10x 1,5 Stunden

Kosten: 150€ € (inklusive Raummiete)

Ich freue mich auf eine erholsame Zeit mit Dir im Nötelhaus

Stephanie Techentin (0173/6404547; info@naturherzpfade.de)