Entspannungsreisen

mit Daniela Guth

DRK_BEGEGNUNGSZENTRUM_HOEVE

(ausgebildete Kinderyoga Lehrerin und Yoga Trainerin)

Einfach mal abschalten und entspannen!

Das Entspannungstraining ist für alle Altersgruppen geeignet. Jeder kann durch gezielte Anleitung lernen sich effektiv zu entspannen. Dazu gehören Elemente aus den autogenen Training, Progressive Muskelentspannung und Atemtechnik.

Kurs E22 Schnupperkurs

Termine: 4 x donnerstags

06.04. – 27.04.2023 **15:30 – 16:30 Uhr (1 Std.)** **32,00 €**

Kurs E23 Entspannungsreisen

Termine: 11 x donnerstags

25.05. – 31.08.2023 **15:30 – 16:30 Uhr (1 Std.)** **88,00 €**

Nicht am 20.07.2023, 27.07.2023, 08.06.2023

Bitte mitbringen: Yogamatte, ein kleines flaches Kissen und Decke und warme Socken für die Entspannung.

Anmeldung unter begegnungszentrum@drk-hoevelhof.de

Deutsches Rotes Kreuz - Ortsverein Hövelhof e.V.

Bahnhofstr. 30, 33161 Hövelhof

www.drk-hoevelhof.de www.facebook.com/drkhoevelhof

Deutsches Rotes Kreuz