

KLEINE AUSZEIT IN TURBULENTEN LEBENSPHASEN: TAUCHE FÜR EINEN MOMENT AB MIT GELEITETER TIEFENENTSPANNUNG



Zwischen Familie, Beruf und Alltag kann es schon mal sehr turbulent zugehen.

Meistens bleibt dann leider keine Zeit mehr, um Deine Akkus aufzutanken. In der Tiefenentspannung kannst Du für einen Moment alles um Dich herum vergessen, ganz bei Dir sein und neue Energie tanken.

Der Kurs umfasst:

- Eine geleitete Tiefenentspannung .
- Begleitung durch den beruhigenden Duft ätherischer Öle.
- Gemeinsames Ausklingen und Reflektieren.



Bitte eine Matte, Decke & ein kleines Kissen mitbringen.
Gerne auch ein Getränk, das Du zum Ausklingen trinken möchtest

Wann: Samstag, 14.10.23 09.00 - 10.00 Uhr
oder
18.11.23 09.00 - 10.00 Uhr

Kosten: 15€ Mitglieder
20€ Nichtmitglieder

Kursleitung: Julia Brechtel

Kursort: gelbes Dreieck + blaues Viereck



Mütter- und Familienzentrum Lorsch
In der Dieterswiese 6
64653 Lorsch

Anmeldung unter: Info@muetze-lorsch.de