

St. Katharina Buschhoven

Entspannt ins Wochenende

Zur Ruhe kommen, Entspannung genießen mit
Progressiver Muskelentspannung.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine aktive
Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen ist und sich
schon nach der ersten Anwendung positiv auswirkt.

Durch ein regelmäßiges Üben erreicht man eine Optimierung
des Energiehaushaltes und beugt somit stressbedingten
Störungen oder Erkrankungen vor. Leicht erlernbare
Meditations- und Atemübungen vervollständigen den Kurs.
Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine
Gymnastikmatte, Decke und ein kleines Kissen mit.

Wann: donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Wo: kath. Pfarrheim am Toniusplatz

Beginn: 30.01.2025 – 15.05.2025 (12 Stunden)

Kursleitung: Irene Bikker
 (zertifizierte Entspannungstrainerin)

Kursgebühren: 54,- € (für Mitglieder)
 66,- € (für Nichtmitglieder)

Informationen und Anmeldung bei:

Irene Bikker, Telefon: 01703432173