



NEUE
KURSE!

„DROP IN & RELAX“

Achtsamkeitsorientiertes Entschleunigungs-Training

6 x 60 Minuten

Schütteln Sie ihre Alltagsthemen ab und lassen Sie die Belastungen der Woche hinter sich! Erlernen und erleben Sie mithilfe einfacher Übungen, wie Sie innerlich zur Ruhe kommen, sich erden und zentrieren können. Bei regelmäßigem „Training“ können Ihnen die Übungen helfen, bei sich zu bleiben, selbst wenn es im Alltag anstrengend wird.

Das Training ist eine Kombination aus:

- Übungen zur Achtsamkeit
- Einheiten zur Entspannung (klassische Verfahren AT und PMR)
- Auszügen aus dem QIGONG
- Keine Vorkenntnisse erforderlich

Mehr Informationen:

www.seele-in-bewegung.eu/Angebot

SEELE IN BEWEGUNG

Tanz- und Bewegungstherapie

AKTUELLE TERMINE:

finden Sie auf www.seele-in-bewegung.eu/Angebote

ORT:

Reich der Sinne
Health & Wellness Center
Kursraum 3 (die mittlere Eingangstür)
Ganghoferstr. 80
81373 München

PREIS

6 x 60 Minuten: 100 EUR
Schnuppern: 20 EUR (Betrag wird angerechnet bei
Anmeldung zum Kurs).



Lioba Nork
Tanz-/Bewegungspädagogin
Heilpraktikerin Psychotherapie
Kursleiterin QIGONG i.A.

Verbindliche Anmeldung:

kontakt@seele-in-bewegung.eu

AGBs: Keine Erstattung des Teilnahmebetrages bei Nichterscheinen. Mit der schriftlichen Anmeldung wird diese verbindlich, es entsteht damit eine Verpflichtung zur Zahlung des Teilnahmebetrages. Nach erfolgter Anmeldung ist eine Abmeldung bis drei Wochen vor Beginn kostenfrei möglich, danach ist eine Erstattung, auch von Teilbeträgen, nicht mehr möglich. Die Kursleitung behält es sich vor, Teilnehmer vom Kurs auszuschließen, die regelmäßig zu spät kommen oder sich unangemessen und störend in der Gruppe verhalten.