



Entspannungskurs

Liebe Klienten und Klientinnen,
fühlen Sie sich im Alltag gestresst und wünschen sich mehr Ruhe und
Ausgeglichenheit? Möchten Sie sich eine kleine Auszeit gönnen?

Dann möchte ich Sie gern einladen...

...ab dem 12.03.2019 **immer dienstags von 16 bis 17 Uhr...**

... an der Entspannungsgruppe teilzunehmen.



Übungen:

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Yoga

Fantasiereisen



Kleine Gruppen

Leichte Übungen, keine Vorkenntnisse notwendig

In den ruhigen Räumen der Hebammen

Kostenfrei

Materialien werden gestellt

Ziehen Sie gern bequeme, warme Kleidung an. ☺

Ich freue mich auf Sie und stehe bei Fragen und Anmeldungen zur Verfügung.

Sie erreichen mich unter:

Tel. 0151-26258805

christine.mueller@pestalozzi-hamburg.de



Christine Müller

(neue Mitarbeiterin im Treffpunkt Berne- ASP)