

GESUNDHEIT FÄNGT
MIT UMDENKEN AN

ENTSPANNUNGSKURS

Zeit Dir eine Auszeit zu nehmen

Achtsamkeit gegenüber Deinem Körper und Geist

Gedankenimpulse für den Alltag sammeln,
Selbsterfahrung, Perspektivwechsel und Ressourcen
stärken

Ernährung und Entspannung - beides miteinander
verbinden -

Meditationen verschiedener Art - Progressive
Muskelentspannung - Fantasiereisen - Gongbäder
Autogenes Training - Spürbare Klangschalen -
Bewusste Atemübungen verbunden mit Bewegung



29.03.2022 - 17.05.2022

dienstags 18:30 -20:00

8 Kurseinheiten Kursgebühr 120,- €

Vincentbad in Prenzlau, Uckerpromenade 17

Anmeldungen und weitere Informationen unter: