

Der Weg zu dir selbst

verschiedene Entspannungstechniken

Der zehnständige Kurs beginnt

am Mittwoch, den **15.04.26**
bis Mittwoch, den **01.07.2026**
von 18.30 bis 19.30 Uhr
im Gym.-Raum

Jo Birkenseher, Sporttherapeut, und
Sabine Wittmann, Stressbewältigungs-
trainerin, werden dich mit Atemübungen,
Autosuggestion, geführter Meditation
mit Klangschale, Fantasiereisen
und „bodyscans“ unterstützen
deine Balance zu finden
und loszulassen.

Mach dein Leben leichter und
finde zu erholsamen Schlaf.

Anmeldung bei S. Wittmann

Tel. 0157/50161739

e-mail: sabine-gesundheitssport@gmx.de

Preis f. Mitglieder 40 €

Nichtmitglieder 90 €

