



Entspannungskurs

mit QiGong, Klang und Atemübungen



Erlebe eine **Auszeit vom Alltag** und finde zurück zur inneren Ruhe und neuer Energie. In diesem Kurs verbinde ich sanfte **Übungen aus dem Qi Gong**, bewusstes **Atemtraining**, meditative **Klangschalenerlebnisse** und wohltuende **Fantasiereisen** zu einem ganzheitlichen Entspannungserlebnis.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Für alle, die eine kleine Auszeit vom stressigen Alltag suchen und neue Impulse kennen lernen möchten, um zurück in die eigene Balance zu finden.

Wann? **5er Kurs:**

Montags vom 8.9.- 6.10. 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Donnerstags vom 4.9. - 2.10 (nicht am 11.9.) 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

10er Kurs:

Montags 13.10. - 15.12. 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Donnerstags 16.10. - 18.12. von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo? **IN NEUEN RÄUMLICHKEITEN!!!**

In 27383 Jeersdorf (genaue Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben)

Kosten: 20 € pro Kurseinheit/für Paare jeweils 15€ pro Person/Kurseinheit

Bei Buchung von beiden Kursen, 2 Einheiten pro Person geschenkt!

Anmeldung und Infos: Stephanie Techentin 0173/6404547; info@naturherzpfade.de



Ich freue mich auf Dich!