

## Entspannung? Keine Zeit!

Ja - ich bin oft gestresst!

Ja - ich sollte mal einen Entspannungskurs besuchen!

Ja - aber....!

Kennen Sie das?

Sie wollen für mehr Entspannung in Ihrem Leben sorgen, aber finden einfach nicht die Zeit dafür?

Mit leicht zu lernenden Übungen der Achtsamkeit und inneren Ruhebildern können Sie ohne großen Zeitaufwand ganz einfach im Alltag entspannen,

... beim Kochen,

... beim Essen,

... beim Spaziergang,

... in der Warteschlange im Supermarkt

... !

Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: ein Kissen, dicke Socken, eine Decke

---

Referent/in:	Annette Denkena
Termin/e:	10.10.2012
Zeit/en:	09.00 - 16.00 Uhr
Kosten:	75,00 €
Min. - Max. TN-Zahl:	8 - 12 TeilnehmerInnen