

Zeit für mich - Entspannungskurs

Mit „Zeit für mich“ zu mehr Ruhe und Balance finden und entspannt in die Woche starten.

Kurszeiten: Montag: 18:00-19:00

Kosten: offene Stunden mit 10er Block: € 150,- ermäßigt: € 120,-, Schnuppern: 9€

Kursbeschreibung:

Du wünschst dir etwas Ruhe und Entspannung? Eine kleine Auszeit in entspannter Atmosphäre, wo du mal wieder richtig schön durchatmen und dich vom Alltagsstress erholen kannst?

Wie gut, dass es da „Zeit für mich“ im FREIRAUM gibt! In diesem Kurs lernst du verschiedene Entspannungstechniken kennen, die dich durch Bewegung und Atemübungen ganz auf dich selbst und deinen Körper konzentrieren lassen.

So findest du mehr und mehr zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit – zwei der wichtigsten Voraussetzungen für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.



Komm vorbei und mach mit, wir freuen uns auf dich!

Entspannte Grüße,

Stefan und das gesamte FREIRAUM-Team

Weitere Kursangebote - wie z.B. sanftes Yoga oder Yoga Flow - findest Du auf:
www.freiraum-institut.at