



ZEIT FÜR'S ICH

Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining –

*(Autogenes Training, Progressive
Muskelentspannung, usw.)*

sich erholen

sich entspannen

sich zurücklehnen

einfach loslassen

auftanken

Energie schöpfen

neue Kräfte sammeln

Stärke zurückgewinnen



Donnerstag 19.30-21.00 Uhr

Ort: Leopoldisaal Klausen-Leopoldsd.

Beginn: 14. April – 30.6.2016

Dauer: 11 Mal à 90 Minuten

Preis: 129€

Um Anmeldung wird gebeten!

1. Stunde: Schnuppern möglich mit Anmeldung!

✉ 0680 3342408 | info@spitzer-martina.at



Mag. Martina Spitzer

Kleingruppe