

# Entspannt durch die Vorweihnachtszeit

## Meine Auszeit vom Alltag



Wer für andere sorgt, muss im Vorfeld auch gut für sich selbst sorgen.

Durch Ruhe und Entspannung schöpft man neue Energie, um gut durch Stresssituationen zu kommen. In meinem Entspannungskurs lernen Sie Schritt für Schritt durch Entspannungstechniken wie Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, Entspannungsgeschichten und Phantasieren Ihren Stresslevel zu reduzieren, Wohlbefinden, Energie und Kraft zu tanken sowie Erholung und Ruhe zu gewinnen.

Entspannungstraining wird nicht verhindern, dass man in Stresssituationen gerät, aber es ist hilfreich, um auf solche Situationen gelassener zu reagieren.

Wann: Samstag, 24. November 2018  
Samstag, 8. Dezember 2018  
Samstag, 15. Dezember 2018  
jeweils von 9:30 bis 11:00

Kosten: 59 Euro

Wo: "Blickpunkt Familie", Josef-Schauer-Str. 1, 82178 Puchheim



Anmeldungen bitte per email an [mail@relaxed-learning.de](mailto:mail@relaxed-learning.de)

Jennifer Schulte-Lippert  
Entspannungspädagogin/Lerncoach

0172 8659465  
[mail@relaxed-learning.de](mailto:mail@relaxed-learning.de)  
[www.relaxed-learning.de](http://www.relaxed-learning.de)