

ENTSPANNUNGSKURS

im Herbst



Ankommen bei dir selbst – Zeit zum Entspannen und Auftanken

Gönn dir eine wohltuende Auszeit nur für dich.

In dieser **Wohlfühlstunde** stehen nicht die Methoden im Vordergrund, sondern das, was sie dir schenken: tiefe Entspannung, innere Ruhe, neue Energie und ein gutes Gefühl für Körper, Geist und Seele.



Eine harmonische Kombination aus Entspannungsmethoden wie dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung, Fantasiereisen in die Natur und angenehmer Musik begleitet dich sanft in deine Entspannung.



10 TERMINE – IMMER DONNERSTAGS
24.09. – 03.12.2026



KURS 1: 8:00 – 9:00 UHR
KURS 2: 19:30 – 20:30 UHR



ORT:
SONNENBERGHALLE IM „ENGEL“
AIDLINGEN



KURS GEBÜHR:
50 €
MITGLIEDER

75 €
NICHTMITGLIEDER



KURSLEITUNG:
Cordula Felgner



ANMELDUNG UNTER:

cordu1201@gmail.com
oder service@spvgg-aidlingen.de

*Gönn dir
deine Auszeit.
Für Körper,
Geist & Seele.*

*Ich freue mich
auf deine
Teilnahme!*

