Wellness für Körper und Seele – Entspannen in Resonanz

Abende voller Möglichkeiten, das Kopf- und Gedankenkino endgültig hinter sich zu lassen und Körper und Geist Gutes zu tun. Im Wechsel von Ruhe und Bewegung, trainieren Sie sich mit Leichtigkeit Möglichkeiten zur Entspannung an.

Zielgruppe: Alle Altersgruppen mit dem Wunsch, sich Gutes zu tun. Körperliche Einschränkungen stellen keine Herausforderung dar bei dieser Methode!

Entspannung fördert unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und ist der Energiespender für alles, das uns zum einen im Leben fordert und zum anderen das, das unser Leben bereichert - unsere Freizeit, Hobbies, die Familie, den Sport - in einem Wort - **Lebensqualität.**

Nervös, von einem zum anderen hastend, schlecht schlafend, kaum ausgeruht, schaffen wir meist gerade noch unseren beruflichen und privaten Alltag. Für die Dinge, die unser Leben zusätzlich bereichern bleibt aus Energiegründen kein Platz. Wir liegen geplättet auf dem Sofa oder fallen todmüde ins Bett um die nächste unruhige Nacht zu erleben.

Schaffen Sie sich jetzt wieder innerlichen **Freiraum ohne jede Anstrengung**

Beginn: 10.11.2017, jeweils freitags von 19.00 bis 20.30 Uhr
Einzeln und spontan buchbar bei freien Plätzen. (12,00 EUR/Abend)
Gesamtkurs: 6 Abende á 90 Minuten
Maximale Teilnehmerzahl: 5
Kursort: Landshut, Altstadt 28, 2. Stock im Yoga-Zentrum

Anmeldung mj@trainsem.de oder per Whats App oder SMS, Telefon

Weitere Informationen, Angebote und Termine : www.trainsem.de oder 0173/7170780 Martina Jürgens

TRAINSEM
Kommunikation als Basis