

# Entspannungsabende

für Alle, die sich selbst eine  
Auszeit gönnen möchten!

Jeweils dienstags, 19:30 Uhr (s. Termine anbei)

in den Räumen der Caritas-Kindertagesstätte,

Elisabethstr.17 in Wahnheide

Kursleiterin: Roswita Trelenberg, Entspannungspädagogin

**Inhalte der Abende wechseln ab:**

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Fantasiereisen
- Bewegungsmeditationen
- Duft-QiGong

....und vieles mehr....auch nach Wunsch

Unkostenbeitrag 3,- Euro pro Person

Information u. Anmeldung (nicht erforderlich!) unter Tel.: 02203 / 696402

Mitzubringen: Decke, Kissen, Gymnastikmatte, warme Socken

