

Schnupperstunden

im August

Alles was entspannt



Termin: Mittwoch 16.08.2023

16:30 - 17:30 Uhr - PMR Muskel Entspannung

17:45 - 19:00 Uhr - Qigong

19:00 - 19:30 Uhr - Klangmeditation

Termin: Mittwoch 30.08.2023

16:30 - 17:30 Uhr - Qigong

17:45 - 19:00 Uhr - Qigong & Achtsamkeit Body Scan

19:00 - 19:30 Uhr - Klangmeditation

Bitte melden Sie sich vorher bei mir an. Die Kursgebühr beträgt 10 € je Angebotstag. Sie können so am jeweiligen Tag an allen drei Angeboten teilnehmen, oder Sie wählen nur Ihre Wunschzeit aus. Bitte bringen Sie sich eine Matte, Kissen, Decke und falls vorhanden ein Meditationskissen mit.

Kursort: AWO Begegnungsstätte
Schloß-Dyck-Straße 2, 41238
Mönchengladbach

Gabriele Tillmanns

Telefon: 0179 - 16 999 69

www.bewusstsein-feelgoodcoaching.de

Heilpraktikerin (Psychotherapie) & Qigong Lehrerin

Schnupperstunden

im August



Alles was entspannt

Ab September starten hier neue Qigong Kurse & Entspannungsangebote. Vor dem Start der Kurse bieten wir dazu zwei Schnupper Stunden unter dem Titel - **Alles was entspannt** - an. An diesen beiden Tagen können Sie mich und drei verschiedenen Entspannungsverfahren kennenlernen.

Qigong - Achtsamkeit - Entspannung - Klang

Kursort: AWO Begegnungsstätte
Schloß-Dyck-Straße 2, 41238
Mönchengladbach

Gabriele Tillmanns

Telefon: 0179 - 16 999 69

www.bewusstsein-feelgoodcoaching.de

Heilpraktikerin (Psychotherapie) & Qigong Lehrerin