



Entspannung after work

Arbeit erledigt? Ruhe und Entspannung ist angesagt!

Diese Stunde bietet die perfekte Gelegenheit, den Stress des Tages hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.

**Was erwartet Sie bei unserem
After-Work-Entspannungstraining?**

Achtsamkeitsübungen, Geführte Meditationen wie z.B. Bodyscans, Atemtechniken, geführtes Autogenes Training, Entspannungsstrategien im Alltag, Klopftechniken, Mudras (Finger-Yoga) und was uns sonst noch alles einfällt ;-)

**wöchentlich, 17:00 und 19:00 Uhr,
jeweils 50 Minuten ab 6.6.**

1170 Wien, Gesundheitspark Göttlicher
Heiland, Vollbadgasse 6, Praxis 9
Preis: € 18,00, Bonuskarte 5x € 80,00

MEINE 
WEGBEGLEITER

Jetzt buchen und mehr Details:

www.meinewegbegleiter.at/veranstaltungen