



Hilfe zur Selbsthilfe
Tief berührt
Ein Weg zu sich



Neu

Yoga – Kurs in Rheinberg-Ossenberg (inkl. Achtsamkeitsschulung - Atemübungen - Entspannung und Meditation)

Finden Sie Ihre innere Balance

Raus aus der Stressschleife...

Dieser Kurs ist eine Begleitung auf dem Weg zu sich, zu mehr Ent-Spannung, erholsameren Schlaf, bessere Konzentration, Kraft und Mobilität ...

Dies lässt uns ein mehr an Selbstvertrauen, neue Wege und Handlungsmöglichkeiten erkennen.

**Kursbeginn: Mittwoch 27. November 2019
18:30 bis 20:00 Uhr**

Der Kurs beginnt mit einem Einführungsvortrag über:
Was bedeutet Stress? Wie entsteht er? Was passiert in unserem Körper, in unserem Geist? Wie wirken Yoga, Entspannungstechniken und Meditationen?...

Kursort: Praxisraum Leib und Seelenbrücke
Claudia Chlebusch, Schloßstr. 50 in Rheinberg

Kursdauer: 10 x 90 Min. (Weihnachten Pause, Absprache im Kurs)

Kosten: 150 €

Kostenbezuschussung durch die Krankenkassen möglich zum Ende des Kurses

Infos und Anmeldung über:

Claudia Chlebusch Tel.Nr. : 0152- 24 79 62 16

Einzeltermine für Coaching, Psychotherapie, Schmerztherapie und Seminare buchbar