



## *Entspannung am Vormittag*

Entspannung kann man lernen.  
Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit.

Jeden Donnerstag lade ich Sie  
von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
zu einer Entspannung, zum Innehalten ein.

Lassen Sie sich einfach einmal fallen und  
genießen Ihren Augenblick der Ruhe ...

Fantasiereisen, kleine Meditationen, Autogenes Training,  
Achtsamkeit und Atemübungen  
entführen Sie für eine kurze Zeit aus Ihrem Alltag.

<b>Investition:</b>	10,- Euro
<b>Wo:</b>	Praxisgemeinschaft Marktstr. 19 46499 Hamminkeln
<b>Infos / Anmeldung:</b>	02857 - 90 26 97 01577 - 44 79 610 Info@Christel-Schäfer.de <a href="http://www.nur-für-mich.com">www.nur-für-mich.com</a>

Bitte eine warme Decke und ein Kissen mitbringen,  
für Tee und Wasser ist gesorgt.