



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.

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

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