



Entspannung für Senioren

“Älter zu werden, ist die einzige Chance länger zu leben.”

Haben Sie mit Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten zu kämpfen?

Dann liegt es manchmal auch daran, dass Ruhe und Entspannung fehlen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen und
damit die Lebensqualität zu verbessern.

Zwei der bekanntesten Methoden sind das autogene Training und
die progressive Muskelrelaxation.

Es sind anerkannte und wissenschaftlich gut belegte Entspannungsverfahren.

Sie sind auch für Seniorinnen und Senioren einfach zu erlernen.

Wann

montags

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Wo

Praxisgemeinschaft

Marktstr. 19

46499 Hamminkeln

Investition

10,- Euro

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.
Sie können sich im Liegen oder im Sitzen entspannen.