



# Entspannungskurs zur Stressbewältigung

Entspannt sein kann man lernen.

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat,  
von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr.

Erfahren Sie mehr über folgende Themen:

- was ist Stress überhaupt?
- Atmung sorgt für Achtsamkeit und Entspannung
- Schlaf und Schlafhygiene
- Mitgefühl für sich und Andere
- Angst und Ärger, der richtige Umgang mit Emotionen
- keine Angst vor Hypnose!
- und vieles mehr ...

Die Entspannungsübungen werden  
dem jeweiligen Thema angepasst.

**Investition:** 15,- Euro pro Abend

**Wo:** Marktstr. 19, 46499 Hamminkeln

**Infos / Anmeldung:** 01577 - 44 79 610  
Info@Christel-Schäfer.de  
[www.nur-für-mich.com](http://www.nur-für-mich.com)

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