



Relax!- der Entspannungsmix

Progressive Muskelentspannung PMR,
Achtsamkeitstraining, Meditation,
Mentaltraining

In unserer hektischen und verrückten Zeit, einer Zeit des Wandels, ist Raum der Auszeit wichtiger denn je. Gib Gegensteuer – sich Zeit schenken, Innehalten, Atmen und bewusst im Hier und Jetzt sein. Regelmässige Entspannung hilft dir im Umgang mit körperlichen Symptomen, Ängsten, Stressfolgen und führt zu einer entspannten Grundhaltung im Alltag.

Wann: Donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr

Wo: Gruppenraum Physiotherapie/Osteopathie Gediga
Marktgasse 18, 5304 Endingen

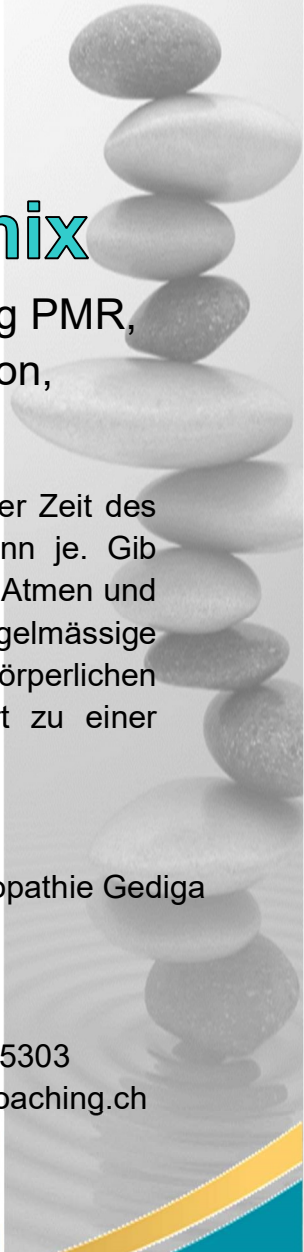
Info & Anmeldung

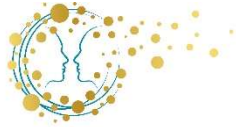
Brigitte Hirt | HB Praxis-Coaching | Erikaweg 2, 5303

Würenlingen | 079 631 26 57 | info@hbpraxis-coaching.ch

056 242 10 40 | info@physiotherapie-gediga.ch

www.hbpraxis-coaching.ch





HB PRAXIS-COACHING

— RAUM DER AUSZEIT —

Erlebe PMR – das systemische Üben der An- und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen. Erfahre die Stille der Achtsamkeit – bei SICH ankommen durch Meditation, Konzentrationsübungen und Mentaltraining. Schnellwirkende Entspannungsübungen runden die wöchentliche Relaxmixstunde ab.

Sei herzlich willkommen, ich freue mich auf dich!



Relax! – der Entspannungsmix für Jung und Alt.

Info & Anmeldung

Brigitte Hirt – Dipl. Entspannungs- & Mentaltrainerin

Therapeutin für Autogenes Training VPT

info@hbpraxis-coaching.ch – 079 631 26 57

info@physiotherapie-gediga.ch – 056 242 10 40