



# Kurse



## Stress lass nach Entspannungsabend für Körper Geist und Seele

**Mit Sylvia Hoyer, Zertifizierte Ausbilderin für Qi Gong  
Dipl. Entspannungspädagogin, Lehrerin für Achtsamkeitstraining**

Gönnen Sie sich einen Abend nur für sich selbst. Für Ihre Ruhe und für Ihre Gesundheit. Mit achtsamen Körperübungen aus dem Qi Gong, Tai Chi, gezielten Atem- und Meditationsübungen, haben Sie an diesem Abend die Möglichkeit wieder ein Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung herzustellen.

Gemeinsam begeben wir uns auf eine wunderbare Reise zu neuer Energie, tiefer Ruhe, zu Kraft, innerer Klarheit und neuer Motivation.

Entspannende Getränke werden Ihnen kostenlos an diesem Abend angeboten.

**Bitte bringen Sie zum Entspannungsabend eine Isomatte, dicke Socken, ein kleines Kissen für den Kopf und eine Decke mit.**

### Kraichtal-Münzesheim

Unterdorfstr. 55, Netzwerkhaus

**Mittwoch, 28. Februar**

19:00 Uhr

UKB: 8 Euro / Dauer ca. 2 Stunden

Anmeldung erforderlich

AWO Elternschule, Tel. 07251-7130-10

Christina Reil, Tel: 07250 / 7392

[www.awo-kurse-elternschule.de](http://www.awo-kurse-elternschule.de)

AWO Elternschule • Kreisverband Karlsruhe-Land e.V.

Prinz-Wilhelm-Str.3, 76646 Bruchsal, Ute Wolf-Mazl, Telefon 07251 - 7130-312

u.wolfmazl@awo-ka-land.de • montags und donnerstags von 9.00 bis 12.00 Uhr

