

# GÖNN DIR „ME TIME“

## Tanke deinen inneren Akku auf!

Stärke dein Wohlbefinden, dein Selbstbewusstsein, deine Gesundheit und deine Leistungsfähigkeit um deine Lebensqualität zu verbessern.



Mit Entspannungsübungen, Fantasie- und Körperreisen, Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung sind die Teilnehmer eingeladen, die Seele baumeln zu lassen und neue Energie zu tanken.

In diesem Kurs wird den Teilnehmern aufgezeigt, wie man sich wirkungsvoll entspannt und kleinere Pausen im Alltag nutzen kann, um Körper und Geist zu erholen. So können die täglichen Herausforderungen des Alltags mit neuen Ideen gemeistert werden.



**Kerstin Hafner-Bross**

*entspanntleben*

**KURSBEGINN FORTLAUFEND,  
EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!**

**Kursdauer** 75-90 Minuten

**Kursort** Lindenstraße 10  
72221 Haiterbach-Beihingen

**Kursleitung** Kerstin Hafner-Bross  
(Entspannungspädagogin)

**Kursgebühr** 12 € pro Teilnahme oder  
Bonuskarte

### **Anmeldung**

Telefon 07456 9157421

E-Mail [info@entspanntleben.de](mailto:info@entspanntleben.de)

[www.entspanntleben.de](http://www.entspanntleben.de)