

Termine Frühjahr 2024

Ganzheitliches Entspannungstraining

Wann:

Kurs 1: 01.02. bis 07.03.2024 donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr
6 Einheiten á 60 Min. **Aufbaukurs für TeilnehmerInnen
die bereits den Einsteigerkurs besucht haben**
Anmeldeschluss ist der 26. Januar 2024

Kurs 2: 06.02. bis 12.03.2024 dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr
6 Einheiten á 60 Min. **Anfängerkurs**
Anmeldeschluss ist der 31. Januar 2024

Wo: Praxis concept Ludwigsburg – Gymnastikraum

Trainerin: Michaela Baß www.michaela-bass.de

Kursinhalt: verschiedene Entspannungstechniken zur physischen,
psychischen und mentalen Entspannung im Kleingruppentraining

Kursgebühren: 6x indiv. Kleingruppentraining 99,50 € zzgl. MwSt.
inkl. Übungsunterlagen für Daheim

Bitte mitbringen: bequeme/sportliche Kleidung, warme Socken, ein kleines
Kopfkissen, Yogamatte, Trinkflasche

Namaste.