



## Achtsamkeit und Eutonie

### Was genau bedeutet Achtsamkeit?

Achtsam zu sein heißt, ganz präsent im gegenwärtigen Augenblick zu sein, mit Leichtigkeit und Annahme dessen, was gerade ist.

### Was genau bedeutet Eutonie:

Das Wort „Eutonie“ heißt übersetzt die gute, harmonische Körperspannung. Ein Spannungsausgleich wird herbeigeführt. Die sehr sanften Körperübungen werden überwiegend im Liegen ausgeführt.

Erfahren Sie in einem 8 wöchigen Kurs die wohltuenden und Stress abbauenden Übungen mit Eutonie, die Sie auch außerhalb des Kurses in Ihrem Alltag anwenden können.

<b>Kursbeginn:</b>	<b>Mittwoch 06.03.2019</b>
<b>Kursbeginn:</b>	<b>19.30 Uhr – 21.00 Uhr</b>
<b>Kurs-Ort:</b>	<b>Dietzenbach, Bücher bei Frau Schmitt</b>
<b>Kursgebühr:</b>	<b>120,-€</b>

**Anmeldung: und Informationen: Tel. 06074-2399715 oder in der Buchhandlung  
Mobil: 0176-24661045**

Die Kursgebühr ist am 1. Kursabend zu zahlen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, und bringen eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mit.  
Matten stehen zur Verfügung.