

-Entspannung erleben mit PME- (Progressive Muskelentspannung)

Dieser Schnupperkurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit, ein einfaches sowie effektives Entspannungsverfahren kennenzulernen. Man erfährt, wie man in einem bestimmten Rhythmus, mit dem Ziel, Verspannungen abzubauen und eine innere Ruhe herzustellen, allmählich alle Muskelgruppen des Körpers an- und entspannen kann. Es handelt sich dabei um ein wohltuendes und unkompliziertes Verfahren, wovon man auch in seinem Alltag profitiert.

Kurstermin: *Montag den 13.05.2019 um 19:00 Uhr*

Dauer: *90 Minuten*

Kursort: *Am Stadtbrunnen 3 (Bücher bei Frau Schmitt)
63128 Dietzenbach*

Die Kursgebühr beträgt 15€

Anmeldung unter: **01577/328 59 24**
oder
info@panorea-papafoti.de (Betreff:
Schnupperkurs PME)

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke sowie warme Socken mit (Matten stehen zur Verfügung).

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Panorea Papafoti *(Entspannungstrainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)*