

Schnupperkurs Atmung

Mit kleinen Übungseinheiten und Atemmeditationen wird Ihre Atmung auf ein höheres Niveau gebracht. Die Techniken sind gut im Alltag umsetzbar und bringen mehr Kraft und Energie! Der Kurs ist für Einsteiger geeignet!

Zeit: 4 x montags (04.09.+11.09.+18.09.+25.09.)
19.15 - 20.00 Uhr

Kursleiterin: Erika Bajohr

Ort: Begegnungsstätte Rellingen
Rosenkamp 21

Kosten: 30,- € für 4 Termine

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, ggf. Decke und kl. Kissen und Getränk

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder
bgst@drk-kreis-pinneberg.de