

**Themenbereich Gesundheit****Mit Entspannung und Achtsamkeit  
zur inneren Balance****Nr. 301.06**

In diesem Kurs dürfen Sie dem hektischen Alltag entfliehen, sich auf den Augenblick konzentrieren, ganz zur Ruhe und bei sich ankommen.

Ein Potpourri aus verschiedenen Entspannungsmethoden z. Bsp. Fantasiereisen, Bodyscan, Selbstwahrnehmungsübungen, Achtsamkeits- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung (PMR) ermöglicht Ihnen herauszufinden, welche Methoden für Sie im täglichen Leben einfach umsetzbar sind.

Durch den Einsatz von Klangspielen, ätherischen Ölen, Naturmaterialien und verschiedenen Lebenskarten werden alle Sinne bedient.

Bitte mitbringen: Matte für die liegenden Übungen, Kissen, Decke, bequeme, warme Kleidung evtl. Socken

**Claudia Novak, systemische Beraterin (SG),  
Hypnose Coach, Aromatherapeut**

**montags, ab 2. März 2020, 19.00 Uhr – 20.30 Uhr  
5 Abende**

Evangelisches Gemeindehaus, Ebersbacher Str. 5

Gebühr: 55,00 € (bei mind. 5 Teilnehmer)

**Information und Anmeldung**

VHS Albershausen, Rathaus, Kirchstraße 1, EG, Zimmer 2,  
Telefon: 07161/3093-12

oder online unter [www.albershausen.de](http://www.albershausen.de) → Leben in Albershausen →  
vhs → Anmeldekarte.