



Entspannt in's Wochenende ...

(D)EIN WEG ZU RUHE UND GELASSENHEIT

Veranstalter: Galmsbüller Kultur e.V.
Tel. 04667 / 95 10 861

Zeit für dich und dein Wohlbefinden

- Loslassen bringt Gelassenheit -

Was ??? : Wir laden dich ein zu regelmäßigen Treffen zum Entspannen und Loslassen vom Alltag, um erfrischt in das bevorstehende Wochenende zu starten.

Martina Achtermeier leitet und begleitet die Kursteilnehmer durch geführte Meditationen und weitere Entspannungsübungen. Die Übungen können sitzend oder liegend (Decke oder Matte nicht vergessen) durchgeführt werden. Vorkenntnisse brauchst du nicht.

Die Gruppengröße ist auf 10 Personen begrenzt, das Minimum liegt bei 5 Personen.

Quereinsteigen ist jederzeit möglich, wenn ein Platz frei ist.

Wann??? : an jedem 3. Freitag im Monat zwischen 17.00 und 18.30 Uhr (genaue Termine auf www.galmsbuell.de/kalender-eckhof/)

Wo??? : im Galmsbüller Eckhof inmitten der Natur Osterweg 1 in Galmsbüll, Zufahrt über die Marienkoooger Straße und dann den Mühlendeich

Kosten ??? : pro Person und Treffen 10,00 €

Haben wir dein Interesse geweckt und du möchtest dabei sein? Oder du hast noch Fragen? Dann melde dich bitte bei

Martina: Tel. 0170/ 18 90 598 oder Anne Tel. 0162/ 39 68 625

Wir freuen uns auf dich ☺