

In Kooperation mit dem Kath. Forum
Für Erwachsene jeden Alters



Progressive Muskelentspannung

Erleben Sie in diesem Kurs die westlich-wissenschaftlich anerkannte und wirksame Methode der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson in verschiedenen Ausführungsformen (liegend und sitzend in den Varianten 16er, 10er und 7er Muskelgruppen) kombiniert mit fernöstlichen Tai Chi Chuan Atemübungen nach dem "Taiwan Do Akademie©"-Prinzip. Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihrem Alltag und tun sich selbst etwas Gutes."
6 mal 90 Minuten.

Termine: Kurs 1: jeweils freitags um 15.00 Uhr
24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. /31.03.
(es gibt eine Kinderbetreuung)

Kurs 2: jeweils montags um 18.00 Uhr
27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. /03.04.

Kosten **pro Kurs 25,00 Euro**

Leitung: Marcel Remmert

Ort: Familienzentrum St. Irmgardis

Anmeldung: Bitte per Mail, telefonisch oder persönlich.
Gerne können Sie sich auch in die aushängende
Anmeldeliste eintragen. Tel: 02162-70343
kita.irmgardis-suechteln@bistum-aachen.de

