

# Entspannung gegen Alltagsstress

## Dauerangebot im „Studio 1912“



**TERMIN: MITTWOCHS VON 16.00 – 17.00 UHR**

Gönnen Sie sich 1 Stunde nur für sich und erleben Sie die beruhigende und positive Wirkung der Entspannung!

Abwechslungsreiche Übungen aus der Entspannungstherapie, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Phantasiereisen und Meditation erwarten Sie!

Erfahren Sie die tiefe Entspannung und Geborgenheit in Ihrem ganz persönlichen Raum der Stille und Regeneration!

Diese Techniken beruhigen nachweislich das vegetative Nervensystem, was sich wiederum positiv auf den Blutdruck, Herzschlag und die Atmung auswirken kann.

Mein Name ist Daniela Grüne, ich bin ausgebildete Entspannungstherapeutin und praktiziere selbst seit über 12 Jahren verschiedene Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Traumreisen, Meditation, Yoga und Selbsthypnose!

Ich möchte Sie hiermit einladen, Ihnen diese Techniken vorzustellen und freue mich auf ihr Kommen!

möglichst bitte mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung
- eine dünne Decke zum Zudecken
- ein kleines Kissen für den Kopf
- warme Socken

Wertkarten für Dauerangebot:

Mitglieder 18,00 €/Nichtmitglieder 44,00 €

(für 15 Einheiten á 1 Std. bzw. 10 Einheiten á 1,5 Std.)

Fragen beantwortet die Geschäftsstelle der Turnerschaft-Saarn unter Tel. 0208 481080 oder per Mail [info@turnerschaft-Saarn.de](mailto:info@turnerschaft-Saarn.de)