

Kurs: 0403

Entspannungsübungen

für den Alltag

Wir werden verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennenlernen und vertiefen.

Dabei werden wir vor allem auch auf die Bewegungen und das Fließen unseres Atems achten und meditative Elemente einfließen lassen.

Der Kurs ist für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen können im Sitzen, im Liegen oder stehend ausgeführt werden. Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe.

Leitung: Editha Brinkmann-Idowu

Beginn: **Mi, 03. April 2019, 19:00 Uhr - 19:45 Uhr**

6 Abende

Ort: **Allmand Treff, Allmandstraße 18, (EG)**

88045 Friedrichshafen

Kosten: 40,00 €/ermäßigt 30,00 €

Quartiersmanagement

Allmand Carré

Carolin Bucher,

Allmandstr. 18,

88045 Friedrichshafen

Telefon 07541 9226-53

E-Mail: carolin.bucher@

bruderhausdiakonie.de

Anmeldung bei der Katholischen Erwachsenenbildung Bodenseekreis e.V.

Katharinenstr. 16, 88045 Friedrichshafen Tel. 07541/ 3786072

