

Aufatmen in der Salzgrotte: Atementspannung und Achtsamkeitsübungen



Annette Bachmann-Vicktor
Entspannungstrainerin
www.lebensart-leben.de

**Anmeldung: Salzgrotte Homburg,
Tel: 06841-9935511
www.maritim-air.com**

**SALZGROTTE
MARITIM AIR**

Meersalzgrotte

Entspannen Wohlfühlen Durchatmen

„Atementspannung und Achtsamkeitsübungen“

Atemübungen verhelfen zu Vitalität, lösen Verspannungen und wirken Stress entgegen.

Durch Achtsamkeits-Übungen kommen wir im „Hier und Jetzt“ an.

Fantasiereisen runden dieses Kurs-Angebot ab.

Termine:

Mi 23.10.19, 18:00 - 19:00 Uhr

Di 03.12.19, 15:00 - 16:00 Uhr

Di 10.12.19, 15:00 - 16:00 Uhr

**SALZGROTTE
MARITIM AIR**

Meersalzgrotte

Entspannen Wohlfühlen Durchatmen