



Silke
ANTWERPEN

Entspannungskurse & Workshops

Die Kurse richten sich an alle Menschen, die entspannen möchten. Aktive Entspannung fördert die Lebensfreude und Leichtigkeit sowie das geistige Wohlbefinden.

In den Kursen mit max. 6 Teilnehmern werden verschiedene Entspannungsmethoden angewandt:

Tiefenentspannung durch Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Elemente aus dem Yoga und aus der Kinesiologie. Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Atemübungen runden den Inhalt ab.

Das aktuelle Kursangebot findest du unter www.silkeantwerpen.de und auf Facebook oder Instagram. Auf Social Media findet ihr mich unter @antwerpen.silke.
Kursanmeldungen per E-Mail oder telefonisch.

Entspanne in schöner Atmosphäre und in kleinen Gruppen.
Ich freue mich auf dich.

02591/948 102 · antwerpen-silke@web.de
centromedial Olfen