

# Entspannungs- nachmittage




Durch Bewegung und Tanz lockern wir Muskeln und das Gewebe. Dadurch fühlen wir uns freier, gelöster und können schneller und besser entspannen.

- Übungen erhöhen die neurophysiologische Aktivierung im Nervensystem, stärken unser Immunsystem und unsere Widerstandskraft.
- Mit Hilfe von bewusstem Atem, Yogaelementen und Meditation nehmen wir unseren Körper wahr, kommen leicht in die Entspannung, bauen Stress ab und sind ausgeglichener im Alltag.

Alle Übungen sind leicht auszuführen und können ganz einfach in den Alltag integriert werden.

**Leitung:** Kornelia Müller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Termine:** Freitage 08.06./15.06./29.06./06.07.18  
jeweils von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr

**Kostenbeitrag:** 12 Euro (7 Euro ermäßigt) für 4 Abende.

**Bitte um Vorabüberweisung:**

**Bank für Sozialwirtschaft**

**siaf e.V.**

IBAN: **DE 59 7002 0500 0007 8257 00**

BIC: **BFSWDE33MUE**

Verwendungszweck: **Entspannungsnachmittage**

Kinderbetreuung vor Ort **gegen Spende**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

**Ort:** siaf e.V., Sedanstr. 37, 81667 München

**Info & Anmeldung:** bei siaf e.V., Tel. 089 458025 0, info@siaf.de

**Anmeldung bis zum 01.06.18 erforderlich.**

**Kinderbetreuung nur auf Nachfrage.**

Anmeldung bis zum **01.06.18**

**www.siaf.de**

Gefördert von der



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**  
Stadtjugendamt