

Entspannungs- nachmittag



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

Termin: Freitag, 30.11.2018, 15.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5 Euro (3 Euro ermäßigt)
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 23.11.18 erforderlich.
Kinderbetreuung nur auf Nachfrage. Anmeldung bis zum **23.11.18**

www.siaf.de

Gefördert von der



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt