

# Entspannungs- nachmittage

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



## Workshop

- 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.

**Workshop I:** Freitag, **22.03.19**, 15.00–17.00 Uhr  
**Anmeldung** bitte bis zum **18.03.19** (auch für Kinderbetreuung)

**Workshop II:** Freitag, **19.07.19**, 15.00–17.00 Uhr  
**Anmeldung** bitte bis zum **15.07.19** (auch für Kinderbetreuung).

**Details zur Kinderbetreuung** jeweils bitte vorab klären  
**Mindestteilnehmerinnen** 4 Frauen

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

**Kostenbeitrag:** 5 Euro (3 Euro ermäßigt)  
 Kinderbetreuung vor Ort **gegen Spende**

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung

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

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

**www.siaf.de**