

Pfarrei St. Peter Schwabering
Pfarrgemeinderat



Pfarrverband
Prutting-Vogtareuth

Dorfstr. 1 • 83139 Schwabering
Tel.: 0 80 53/ 32 44 • Fax: 0 80 53/ 34 27
E-Mail: st-peter.schwabering@erzbistum-muenchen.de

ENTSPANNUNGS – KURS

Pfarrgemeinderat und Frauengemeinschaft bieten im Pfarrheim Schwabering einen Kurs zum Entspannen an:

6 Abende mit jeweils 60 Minuten Dauer

Montags von 20.00 – 21.00 Uhr

06.10. – 10.11.2014

Kursleiterin: Barbara Daxlberger, staatl. geprüfte Masseurin

Kosten: 50,00 €

Ziele und Inhalte:

Durch verschiedene Techniken zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie Muskelspannungen lösen können. Regenerieren Sie sich vom Alltag und gehen Sie gestärkt wieder in den neuen Tag. Methoden der progressiven Muskelentspannung, Kinesiologie, Autogenes Training und Traumreisen kommen hier zum Einsatz.

Mizubringen sind: Isomatte, 1 Kissen, 1 Decke

Anmeldung bis 30.09. bei Ulrike Oberfuchshuber unter: 08053/49731