



Kennen Sie das? Irgendwie immer gehetzt, dauerndes Gedankenkarussell im Kopf, man fährt leicht aus der Haut. Und eigentlich weiß man, dass man etwas für seine Entspannung tun soll.

Für alle, die herausfinden möchten, welche Entspannungsmethode gut tut und wo die persönlichen Auslöser für Stress stecken...

Ein bunter Strauß Entspannung für Frauen

Sie lernen die Progressive Muskelrelaxation und das Autogene Training kennen. Wir machen eine Fantasiereise und lernen unsere ganz persönlichen „Antreiber“ kennen.

**Entspanne dich,
lass das Steuer los,
trudle durch die Welt,
sie ist so schön...**

Kurt Tucholsky

Wann: 4 x montags 20:15 – ca. 21:30 Uhr
22.10., 29.10., 05.11. und 12.11. 2012

Kosten: € 49,--
(für Just Ladies Mitglieder € 44,--)

Wo: Just Ladies Studio Eidelstedt
Lohkampstraße 12 – 14

Verbindliche Anmeldung bitte

per Mail: beratung@kirstenjuergensen.de
telefonisch: 0163/5283210
oder direkt im Just Ladies Studio