



Gesunde Gemeinde Lunz am See



*Innehalten – so dann und wann –
ist das Kostbarste,
was wir uns selbst schenken können.
(Gudrun Kropp)*

Entspannungstraining



Ein entspannter Körper führt zu einem entspannten Geist.

Wenn wir regelmäßig bewusst „abschalten“, fühlen wir uns wohler, können unser Immunsystem steigern, die Konzentrationsfähigkeit erhöhen und eine Besserung bei Schlafstörungen oder körperlichen Beschwerden erzielen. Wir kommen zu mehr Ruhe und Gelassenheit – können einfach mehr genießen.

Entspannen Sie an vier Abenden mit Dipl. Mentaltrainerin Elisabeth Grubmayr, lernen Sie verschiedene Methoden kennen und reisen Sie in Ihrer Fantasie - ohne Raum und Zeit.

Ort: „Grubmayr-Villa“, Kirchenplatz 7, 3293 Lunz am See

Dauer: 4 Abende ab Dienstag, 6.11.2018 von 18.30 bis ca. 19.45 Uhr

Ausgleich: 50 Euro pro Person für 4 Abende

Anmeldung

& Infos: Elisabeth Grubmayr, Dipl. Mentaltrainerin
Bitte bis spätestens 31.10.2018 telefonisch unter 0664/414 25 91
oder per Mail an willkommen@ich-bin-ich.at.

Max. 8 Teilnehmer möglich.