

Ort: Ev. Kirchengemeinde in der Gropiusstadt
Gropiusstadt-Süd
Joachim- Gottschalk- Weg 41
12353 Berlin

Termin: donnerstags, 18.30-19.30 Uhr

Leitung: Tanja Teusch

Kosten: 44,00 € für 8 Termine

**NEU: Startet
am 1.9.2022**

Autogenes Training



Foto: pixelio.de

Der Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

Sie sind oft gestresst, kommen nicht zur Ruhe, können nicht entspannen?

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung.

Gemeinsam erlernen wir unterschiedliche Entspannungsübungen in unterschiedlichen Entspannungspositionen, um diese auch erfolgreich in den Alltag zu integrieren.

Bitte melden Sie sich vorab bei uns an.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, eine Decke und warme Socken mit.

Informationen und Anmeldung unter:

Ev. Familienbildung/ Familienzentren
Susanne Berstorff/ Maria-M. Hankewitz
Tel.: 030 660 909 -171
Email: familienbildung@kk-neukoelln.de
www.neukoelln-evangelisch.de/familie

