

KörperManagement®



BRIGITTE HANKE

• Yoga Personal Trainer

Fokus: Entschleunigung

Slow down 4.0 - oder der entspannte Einstieg in das Wochenende!

Zeit: Immer freitags, 17:30 – 18:30 Uhr
02.11. - 07.12.2018 (6 Einheiten)

Ort: Kursraum Institut KörperManagement® Horexstr. 3 in
61352 Bad Homburg

Inhalt:

Sie erlernen Kurzzeit-Entspannungsmethoden, erleben Atemtechniken, probieren Meditationspraktiken aus und lassen so aktiv vom Arbeitsalltag los.

In diesem Kurs 'müssen' Sie nichts 'tun' - es gibt auch kein 'höher, schneller, weiter'. Es geht allein um Sie, Ihr individuelles Wohlempfinden und um das bewusste Erleben von Zeit.

Jeden Freitag ein Stück mehr an Lebensqualität!

Anmeldung und weitere Infos: www.brigitte-hanke.de

Beitrag: 99,00€

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang
Institut • Horexstr. 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240