

Schlaf. Gut. Wichtig.

Mittwochabends von 20 bis 21 Uhr
Atelier Yellow, Alpinstrasse 5 b, 5614 Sarmenstorf

Kosten: Fr. 12.00; 10er Abo: Fr. 100.00
Ein Drittel der Einnahmen gehen an Die TANTEN:
www.die-tanten.krumm.ch

Entspannung will geübt sein. Der Kurs bietet alltags-taugliche Entspannungsübungen, die fast überall anwendbar sind. Dazu gehören Atem-, Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen. Vieles, was Sie frisch für einen gesunden Schlaf macht.

Teilnehmende: max. 8 Personen

Kursleitung: Alice Lüps, Dipl. Naturheilpraktikerin, Entspannungspädagogin

Kontakt: 079 566 63 73, alice.lueps@sunrise.ch

Die TANTEN



Stärkung
und
Rückenwind