

# Entspannungsreise

**„Locker lassen, sich wohlfühlen, Kraft tanken!“**

In einer ruhigen Stunde nehme ich Ihre Phantasie mit auf eine entspannende Reise. Es fließen Elemente des Autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung ein - untermalt von ruhiger Musik.

**Montag, den 24.09. 19:30- 20:30 Uhr**

**GEA Hannover, Kleine Düwelstraße 6**

**Teilnahmebeitrag: 10€**



**Verbindliche Anmeldung  
(durch Bezahlung im Laden) bis 22.09.  
Infos bei Kulturpädagogin Nicole Jürgens  
Tel.: 0511 165 76 976**