



Turnverein Prüttriching e.V.

# „ZEIT FÜR DICH“

AUTOGENES TRAINING-PROGRESSIVE  
MUSKELENTSPANNUNG-FANTASIEREISEN

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Alltag oft belastet sind und selbst kaum dazu kommen, einmal bewusst zu entspannen und abzuschalten.

Dauerbelastung kann zu körperlichen und seelischen Krankheiten führen.

Gemeinsam nehmen wir uns Zeit zum Atmen und zum einfachen Sein.

Ziel ist es, im Kurs zu entspannen, aber auch Handwerkszeug für den Alltag zu bekommen, um ihn leichter bewältigen zu können.

Es gibt praktische Anleitung, theoretische Kenntnisse und wertvolle Impulse für einen entspannten Alltag.

Sollten aktuell akute seelische Probleme bestehen, halten Sie bitte vor Anmeldung Rücksprache mit

Verena Kirchberger unter der Telefonnummer 0172 8571716.

## **Termin:**

**Donnerstag, 26.09.2019 von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr  
(Am 21. und 28. November findet kein Kurs statt.)**

**\*\*\*Kursdauer: 10 Einheiten\*\*\***

**Wo: Alte Halle**

**Mitzubringen:**

**Iso-Matte, Decke, Socken, Kissen**

**Kursgebühren:**

**Vereinsmitglieder: 30,00 € / Nichtmitglieder: 60,00 €**

Anmeldung per Email: [tvp@tv-prittriching.de](mailto:tvp@tv-prittriching.de) oder Tel.Nr.: 08206 903704

Geschäftszeiten: Montag 10:00 Uhr – 12:00 Uhr und Donnerstag 17:00 Uhr – 19:00 Uhr

Bitte angeben: Name, Adresse, Telefonnummer, Email, gewünschter Termin

Das Turnverein-Team und Verena Kirchberger freuen sich auf regen Besuch!