Einfache und sanfte Bewegungsabläufe und Meditationen der niedrigschwelligen **Capacitar-Methode** tragen dazu bei, das emotionale Gleichgewicht zu fördern, die Selbstheilung zu unterstützen und Stress zu reduzieren.

Loslassen & entspannen

Deine Atempause vom Alltag

Jeden 1. Dienstag im Monat

von 16.30 - 17.30 Uhr

Lukaskapelle, Kampstraße 26
Bielefeld-Senne

Termine siehe Rückseite

Einzeltermin 8 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei:
Yvonne Adrian | Coaching | Naturentspannung | Trainerin Capacitar
0176-60348355
kontakt@yvonne-adrian.de
www.yvonne-adrian.de