



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 therapeutische Impulse  
für einen entspannten Alltag.

**Termin:**

**Donnerstag, 10.01.2019 von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr**

**\*\*\*Kursdauer: 7 Einheiten\*\*\***

**Wo: Alte Halle**

**Mitzubringen:**

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

**Kursgebühren:**

**Vereinsmitglieder: 21,00 € / Nichtmitglieder: 42,00 €**

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!