

## **Entspannungsreise einer Kleingruppe**

### **4 x 90 Minuten- Workshop**

Wie entspanne ich in  
meinem Alltag?  
Welche Methode passt  
zu mir?

Wie werde ich  
gelassener?

Jetzt Sorge ich mich  
um mich!

Jeder von uns hat Ressourcen, die in besonderen Situationen im Unterbewusstsein gefangen sind.

In einer Gruppe können wir diese finden und stärken.

Wie wäre es, wenn Du erlernst, kurze Entspannungspausen in Deinen Alltag zu integrieren?  
Oder Deine individuelle Lösung zur Senkung Deines erhöhten Puls- bzw. Herzschlags findest?

Oder einen Crashkurs zum Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden erhältst?

**Dies und noch einiges Mehr bekommst  
Du in meinem Entspannungskurs!  
Du lernst Dich selber besser zu spüren  
und auf Deinen Körper zu hören!**

**Kursbeginn: 8. April 2025**

**18:00 Uhr**

**Kursende: 29. April 2025**

(Maximal 4 Teilnehmende)

Kurspreis:

99 € je Teilnehmer\*innen

Fragen? Melde Dich gerne direkt  
bei mir.

Viele Grüße

**Carina Piertz**

**Tel.: 0163 9764631**

**Mail: [info@carefully-mind.de](mailto:info@carefully-mind.de)**

**[www.carefully-mind.de](http://www.carefully-mind.de)**

