
Mittwoch, 22. Oktober 2025
9.30 Uhr – 11.30 Uhr
Pavillon des MGH SchillerHaus,
Liebigstraße 62, 63322 Rödermark-Urberach



Wohlfühlzeit

Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit um wieder Kraft zu tanken, um in der arbeitsreichen Phase entspannt und gelassen zu bleiben.

Der Workshop umfasst leichte Qi Gong Übungen, progressive Muskelrelaxation, autogenes Training sowie das Eintauchen in Fantasiereisen, Meditationen und Atemübungen.

Sie erhalten einfache und trotzdem effektive Tools für zwischendurch.

Bitte mitbringen: Matte, bei Bedarf ein kleines Kissen, evtl. eine Kuschedecke und warme Socken, Getränk.

Stühle sind vorhanden, falls die Meditation im Sitzen vorgenommen werden möchte



Kursleiterin
Britta Subtil
Entspannungspädagogin, Qi Gong und
Tai Chi Lehrerin

Kosten
32 EURO

Anmeldung
bis zum 17.10. bei Britta Subtil
britta-subtil@web.de