

# „Entspannt Schön“

7. November 2020 von 16 - 20 Uhr

Doreen Gläser vom natureLAB und  
Dr. Nadja Henkel von Business Health Consulting in Rödermark  
führen gemeinsam durch den Workshop



Beruf, Familie, Freunde, Haushalt. Das unter einen Hut zu bekommen und dann auch noch Zeit für sich selbst zu finden, ist in der heutigen Zeit nicht einfach.

Eine anerkannte und bewährte Entspannungstechnik ist das Autogene Training. Das ist eine leicht zu erlernende Selbstentspannungsmethode. Beim Autogenen Training wird die Kraft der eigenen Gedanken dazu verwendet, ganz ohne Hilfsmittel mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen.

Autogenes Training gibt Dir mehr Ruhe und innere Schönheit. Damit Du von außen auch strahlst, werden wir während des Workshops verschiedene Pflegeprodukte ausprobieren. So gehst Du am Ende des Workshops "Entspannt Schön" nach Hause.

Snacks, Getränke und Material sind im Preis enthalten. Bitte habe Verständnis, dass Dein Platz erst gesichert ist, wenn Du den Workshop bezahlt hast.

- ▶ für Anfänger geeignet
- ▶ keine Vorkenntnisse notwendig
- ▶ bequeme und warme Kleidung mitbringen
- ▶ Yogamatte, Kissen, Decke, dicke Socken

Wann: 7. November 2020

Ort: natureLAB  
Aschaffenburger Straße 53  
63500 Seligenstadt

Zeit: 16 - 20 Uhr

max. Personen: 8 Personen

Preis: 89 € pro Person

Info: Buchung direkt im Shop oder  
über die Website

[www.naturelab-seligenstadt.de](http://www.naturelab-seligenstadt.de)