

# Lebensordnung

## »Stille Momente«

### Entspannungsabende

**Mit diesem Kurs spreche ich die Menschen an, die sich in unserer schnelllebigen, hektischen Zeit eine »kleine Auszeit« gönnen und achtsam mit sich umgehen möchten.**

Entspannung ist, als natürlicher Ausgleich zu Stress und Belastung, wesentlicher Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Sie ermöglicht Glück und Zufriedenheit. Doch die Fähigkeit, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, ist bei vielen Menschen nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden.

Lernen Sie deshalb Entspannung, um im Alltag wieder ins innere Gleichgewicht zu kommen.

#### **Eine richtige Entspannung**

- schafft einen guten Erholungszustand
- ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen
- dient der Gesundheitsvorsorge     stärkt das Immunsystem
- verbessert die Organfunktionen und schenkt Vitalität
- stärkt das psychische Wohlbefinden



**Leitung und** *Ingrid Hackenberg*

**Anmeldung:** Tel. 0906/24 13 70

**Ort:** Kneipp-Vereinshaus, Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth

**Termine:** Entspannungsabende ab 01. Februar 2018  
8x jeweils am Donnerstag von 19:15 – 20:15 Uhr

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen

**Gebühr:** Kneipp-Mitglieder: 36,- €      Nicht-Mitglieder: 46,- €