

# 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 gegeben.

Lernen Sie deshalb, sich »richtig« zu entspannen, um im Alltag das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen.

### ***Eine richtige Entspannung***

- schafft einen guten Erholungszustand*
- ist ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen*
- dient der Gesundheitsvorsorge*
- schenkt Vitalität und stärkt das allgemeine Wohlbefinden*



**Leitung und** *Ingrid Hackenberg*

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

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

**Termine:** ab 31. Januar 2019

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,- €