

# FRÜHLINGSGEFÜHLE IM WINTER

## ENTSPANNEN - AUFTANKEN - GENIESSEN

RITA THIELEN / PIXELIO.DE

## ENTSPANNUNGSWORKSHOPS

Gönnen Sie sich Stunden der Ruhe  
begleitet von:

- Progressiver Muskelentspannung
- Entspannungsübungen
- Geführten Meditationen und Phantasiereisen
- Erdungs- und Atemübungen
- Übungen der Achtsamkeit
- Schulungen der eigenen Wahrnehmung

Mehr Informationen unter:  
[www.vonharrach.de](http://www.vonharrach.de) oder [www.naturheilpraxis-langer.com](http://www.naturheilpraxis-langer.com)



*Verena von Harrach*



Termine: Sonntag, 06.11.11

Samstag, 10.12.11

Samstag, 28.01.12

Samstag, 11.02.12

Samstag, 10.03.12

Jeweils von 15.00 bis ca. 18.00 Uhr

Leitung: Sabrina Langer + Verena von Harrach

Kosten: 60,00 € pro Termin

Ort: Im Physioteam Gertigstrasse

Gertigstrasse 48

22303 Hamburg



Anmeldung:

Sabrina Langer oder Verena von Harrach

[verena@vonharrach.de](mailto:verena@vonharrach.de)

040.22 92 93 64 / 0172.91 84 905