

# Nimm dir eine Auszeit!

durchatmen • entspannen • auftanken

**Erlebe  
verschiedene Methoden  
der Entspannung:**



für innere Balance  
und Zufriedenheit

Progressive  
Muskelentspannung  
Autogenes Training  
Bewegungsmeditationen  
Traumreisen und Bodyscan  
Übungen zur Atmung  
und Achtsamkeit

Mittwochs, 17-18 Uhr  
Start: 9.9.26, 10 Termine  
in der kleinen Halle der  
Bertha-von-Suttner-Realschule,  
Karolinenstr. 1, 45130 Essen

Anmeldung unter:  
skigilde.office@sgv-essen.de  
Skigildemitglieder: kostenlos  
Wandervereinsmitglieder: 30€

Bitte bequeme Kleidung, Decke  
und dicke Socken  
mitbringen.



**Laura von der Höh**  
Entspannungspädagogin  
0163 200 91 45  
[www.LichtimHerzen.de](http://www.LichtimHerzen.de)