

Entspannung für Körper & Seele

Komm zur Ruhe - ganz einfach!



Was dich erwartet:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Meditation
- Auch im Sitzen möglich

Warum du dabei sein solltest:

- Den Alltag hinter dir lassen
- Innere Ruhe & Gelassenheit finden
- Körperlich entspannen – für jedes Alter

Wann & Dauer :

Dienstags: 14:00 - 15:30 Uhr

24.02 | 03.03 | 10.03 | 31.03 | 07.04 | 21.04 | 28.04 | 05.05

90 Minuten pro Einheit

Ab April auch Freitags, Start 17.04.2026

14:30 - 16:00 Uhr

Wo :

FC Heim, Am Sportplatz 6, 91710 Gunzenhausen

Kosten :

Mitglieder: 80 €

Nicht - Mitglieder : 100 €

Anmeldung :

BRSV Gunzenhausen

09831 / 8847618

info@brsv-gunzenhausen.de