



ENTSPANNUNG DU SUCHST ERHOLUNG, ZEIT UND RAUM FÜR DICH.

Oft sind die Ursachen von Stress in einem **Zwiespalt** zwischen **beruflichen Herausforderungen** und **privaten Interessen** begründet: Finanzielle Sicherheit, Karriere und andererseits der tiefe Wunsch nach Zufriedenheit, Gesundheit und Erfüllung.

Vereinfacht gesprochen: Die Balance zwischen „müssen“ und „dürfen“, zwischen Anspannung und Entspannung hat sich verschoben. Wir sind vermehrt gestresst, erschöpft und frustriert. **Nicht mehr in unserer Mitte.**

Du lernst verschiedene Entspannungsmethoden kennen und in Deinen Alltag zu integrieren.

Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse. Bringe einfach Neugierde und die Bereitschaft mit, etwas Gutes für Dich zu tun.

ursi Grab
ernähren bewegen entspannen

**Daten: Samstag
10. April / 24. April
& 08. Mai 2021**

**Zeit 10.15 bis 11.45
Preis: Fr. 45.00 pro
Lektion**

**PMR / AT (Autogenes
Training) / Yoga Nidra
Atemübungen
Meditation**

**WO: Kars Fight
Schachenstrasse 80
8645 Jona**

ANMELDUNG

**Ursi Grab
ursi.grab@bluewin.ch
079 613 60 69**

www.ursi-grab.ch