

THERAPIEZIT

Leben in Bewegung!

Ein Kurs für innere Ruhe und Gelassenheit

Entspannt durch die Vorweihnachtszeit

Wenn die Tage kürzer werden und der Trubel der Vorweihnachtszeit näher rückt, sehnen wir uns oft nach Momenten der Ruhe und nach einem Ort, an dem wir einfach durchatmen und loslassen dürfen. In diesem sechswöchigen Kurs schaffen wir gemeinsam genau diesen Raum.

Mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und kleinen Meditationen lernen wir, den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Elemente aus Yoga, Achtsamkeit und Körperreisen helfen dabei, Stress abzubauen und eine innere Haltung der Gelassenheit zu entwickeln. Eine, die uns auch im Alltag trägt.

Du brauchst keine Vorerfahrung, nur die Bereitschaft, dir selbst Zeit zu schenken.

Kursdaten:

 ab Montag, den 10. November, jeweils von 17:45 bis 19:00 Uhr (6 Termine – ausgenommen: 1.12.2025)

Kosten: 130 € – Anmeldung unter: info@therapiezeit.nrw

Standort Fettehenne

Berliner Straße 10
51377 Leverkusen