

Termine

Gültigkeit ab 03.01.2011

Einzelne Schnupperstunden zum Kennenlernen der jeweiligen Entspannungsmethoden sind kostenfrei!

Montag

10.00 – 11.30 Uhr Autogenes Training (AT)
18.00 – 19.30 Uhr AT
20.00 – 21.30 Uhr AT

Dienstag

17.00 – 18.15 Uhr Tai Chi
18.30 – 19.45 Uhr Tai Chi
20.00 – 21.15 Uhr Tai Chi

Mittwoch

10.00 – 11.30 Uhr Progressive Muskelentspannung (PM)
18.00 – 19.30 Uhr PM
20.00 – 21.30 Uhr PM

Donnerstag

15.00 – 16.00 Uhr Meditation
17.00 – 18.30 Uhr Autogenes Training
19.00 – 20.30 Uhr Progressive Muskelentspannung (PM)

Freitag

10.30 – 11.45 Uhr Tai Chi
15.00 – 17.00 Uhr Offene Stunden Tai Chi (Formvertiefung)