



Turnverein 1907 e.V. Geiß-Nidda

## Physio- Relax

### In eineinhalb Stunden den Alltag vergessen

**Unter dem bereits bekannten Namen „Physio-Relax“ startet nach den Weihnachtsferien ein neuer Kurs zur Entspannung und Körperwahrnehmung.**

In Zusammenarbeit mit Nicole Zorn, Entspannungspädagogin, wurde das Kurskonzept entwickelt.

In Zeiten von Hektik und Stress wird es immer wichtiger, sich wieder auf sich selbst und seinen Körper zu besinnen, um zur Ruhe zu kommen und eine Balance herzustellen, zwischen den äußeren Einflüssen und dem was wir selbst brauchen.

Mit gezielten Übungen geht es darum die Körperwahrnehmung zu verbessern, Achtsamkeit für Körper und Geist zu trainieren und damit zur inneren Ausgeglichenheit zu finden.

Die Hauptbestandteile des Kurses bestehen unter anderem in Dehnungsübungen, Yoga-Stretching und Kräftigung. Erst das feine Zusammenspiel in unserem Körper macht unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus.

Zum Abschluss jeder Stunde werden verschiedene Entspannungstechniken in Form von Fantasiereisen, Meditation und Klangreisen angeboten.

Kursgebühr: 60,- € für Vereinsmitglieder / 90,- € für Nichtmitglieder

**Kursbeginn: 20. Januar 2020 (Montag) 18.30-20.00 Uhr,  
8 Einheiten, Turnhalle Geiß-Nidda**

Anmeldung per Email: [info@tv-geissnidda.de](mailto:info@tv-geissnidda.de)

oder telefonisch: 06043/401 501