



## Ruhepunkte in besonderen Zeiten

In diesen Zeiten fällt es manchmal schwer, sowohl geistig als auch körperlich zur Ruhe zu kommen.

Finden Sie in diesem Kurs durch Einblicke in das Autogene Training, in Ruhe- und Achtsamkeitsübungen, in Fantasiereisen und/oder Strategien zur Stressbewältigung Ihren individuellen Weg, Ihrem Alltag ein wenig entspannter zu begegnen.

Bewusst Ruhepunkte zu setzen und Entspannungspausen einzulegen gibt uns die Möglichkeit, einen Zugang zu unseren inneren Ressourcen zu öffnen – ich freue mich darauf, es mit Ihnen einfach einmal auszuprobieren – **Stress beginnt im Kopf, Entspannung glücklicherweise auch 😊**

**Uhrzeit: Kurs-Nr. 1: Freitags, 09:45 – 11:00 Uhr**

**Uhrzeit: Kurs-Nr. 2: Freitags, 17:00 – 18:15 Uhr**

**Termine: 06. 11. / 13.11. / 20.11. / 27. 11. 2020**

**Dauer: 4 Wochen**

**Ort: Robert-Mayer-Halle, Winkeler Straße 2c, 38518 Gifhorn**

**Dozentin: Silke Stappers**

**Gebühr: 25,00 € für MTV Mitglieder ● 35,00 € für Nichtmitglieder**

### Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Das Anmeldeformular erhalten Sie in der Geschäftsstelle, oder entnehmen es bitte unserer Homepage [www.mtv-gifhorn.de](http://www.mtv-gifhorn.de)

Telefonisch erhalten Sie Auskunft  
Montag-Mittwoch 08:00 – 13:00  
und Donnerstag von 14:00 – 19:00  
unter der Telefonnummer 05371-53330



**MTV Gifhorn**

Männerturnverein Gifhorn von 1861 e.V.

oder direkt bei der Übungsleiterin Silke Stappers unter der Telefonnummer 05371 - 12652 (auch AB )  
per Email: [silke.stappers@web.de](mailto:silke.stappers@web.de)