



Katharina Schech

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Entspannte Auszeit unter der Woche

Ein Kurs, der dir die Möglichkeit
bietet, innezuhalten und mehr
Gelassenheit zu finden.



Einfach mal abschalten – 45 Minuten nur für dich

An fünf Dienstagen um jeweils 19:00 Uhr nehmen wir uns eine kleine, aber wertvolle Auszeit, die sich gut in den Alltag integrieren lässt.

Was erwartet dich?

- Geführte Meditationen und Fantasiereisen
- Atemübungen
- Achtsamkeitsimpulse
- Ausgewählte Elemente aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung

Was sollte mitgebracht werden?

Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und falls vorhanden, ein Meditationskissen

Wichtige Hinweise

Begrenzte Teilnehmerzahl – frühzeitige Anmeldung empfohlen!
Der Kurs findet ab 4 Personen statt.

Kurstage:

**18.03.25, 25.03.25, 01.04.25,
08.04.25 und 29.04.25**

Uhrzeit: 19:00 bis 19:45 Uhr

Ort: Physiotherapiepraxis „in optima forma“,
Bahnhofstraße 23, 91413 Neustadt a.d.Aisch

Kosten: 75,- €

Flexibilität: Buchung einzelner Termine möglich!



Anmeldung & Kontakt:

Katharina Schech

Am Hutsberg 1, 91413 Neustadt a.d.Aisch

✉ kontakt@psychotherapie-schech.de

☎ 09161 8703900

www.psychotherapie-schech.de

Noch unsicher oder Fragen? Melde dich gerne – ich helfe dir weiter!