

Entspannungstechniken für einen guten Schlaf

Gemeinsam besprechen wir einige erfolgreiche Strategien und Sie lernen einige wirkungsvolle Techniken, um auf körperlicher und mentaler Ebene zu entspannen.

Kursdaten: ab Mittwoch, 9. Januar bis 30. Januar von 20.00-20.45 Uhr

Leitung: Helene Ogi, hypnosystemischer Coach und Trainerin

Kursort: Movida

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke

Kosten: 80 Franken

Alle Interventionen werden per Audio Datei abgegeben, damit Sie sie jederzeit auch zuhause anwenden können!

Anmeldung erforderlich!

