

Kursangebote im Januar 2025

Aktive und passive Meditationen am Samstagmorgen im QU20 Bahnhofstrasse 20

Neues Kursangebot ab 11.01.2025, von Alfred Rezabek, Heilpraktiker und Meditationslehrer.

Jeden Samstag von 10 - 11 Uhr werden wir eine Meditationstechnik kennenlernen. Sie gehen alle zurück auf das "Vigyan Bhairav Tantra" eine alte indische Schrift. Aus dem Sanskrit übersetzt heißt das "die Technik über das Bewusstsein hinaus zu gehen".

Jede Meditation beginnt mit einer Einführung und wird teilweise mit Musik begleitet. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu einem kurzen Austausch.

Bei Wunsch Kontaktaufnahme unter Tel. 07661 988 194, alfred.rezabek@web.de

Keine Anmeldung erforderlich, freie Teilnahme, freiwillige Spenden sind willkommen.

Gedächtnistraining mit Brain-Gym im QU20 Bahnhofstrasse 20

Start Mittwoch, 15.01.2025 (6 Termine) von 9:00 - 10:30 Uhr.

Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben?

Kennen Sie das Gefühl, etwas sagen zu wollen, und plötzlich ist der Gedanke weg?

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch ganzheitliches Gedächtnistraining, geistige, seelische und körperliche Funktionen zu aktivieren, denn was unbenutzt bleibt, verkümmert. Was benutzt wird, entwickelt sich.

Es ist eine gute Idee jetzt anzufangen.

Die Kursleiterin Frau Lieselotte Pirrone ist ganzheitliche Gedächtnistrainerin und ordentliches Mitglied im Gedächtnis Trainerverband. Zudem ist Sie seit 1990 Yoga- und Entspannungstrainerin.

Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder 42 €, Nichtmitglieder zahlen 48 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €.

Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen!.

Anmeldung: Tel.: 0761-5901687 o. 0152-53541362 oder per email: lisa.gtjo@yahoo.com.

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.

Gedächtnistraining mit Brain-Gym Kurs II im QU20 im Kirschenhof 3

Start Dienstag, 14.01.2025 (6 Termine) von 9:00 – 10:30 Uhr.

Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben?

Kennen Sie das Gefühl, etwas sagen zu wollen, und plötzlich ist der Gedanke weg?

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch ganzheitliches Gedächtnistraining, geistige, seelische und körperliche Funktionen zu aktivieren, denn was unbenutzt bleibt, verkümmert. Was benutzt wird, entwickelt sich.

Es ist eine gute Idee jetzt anzufangen.

Die Kursleiterin Frau Lieselotte Pirrone ist ganzheitliche Gedächtnistrainerin und ordentliches Mitglied im Gedächtnis Trainerverband. Zudem ist Sie seit 1990 Yoga- und Entspannungstrainerin.

Die Kursgebühren betragen für Vereinsmitglieder 42 €, Nichtmitglieder zahlen 48 €, zusätzliche Materialkosten: 5 €.

Bitte die Gebühr zum Kursbeginn mitbringen!.

Anmeldung: Tel.: 0761-5901687 o. 0152-53541362 oder per email: lisa.gtjo@yahoo.com.

Ohne Anmeldung ist keine Teilnahme möglich.