

Mit Entspannung Ruhe finden

Entspannung und Ruhe kommen in unserem Alltag meistens zu kurz, weil wir es nicht schaffen, Ruhephasen oder ein kurzes Innehalten darin einzubauen. Seit vielen Jahren schon bietet der erfahrene Entspannungspädagoge Jörg Kuckartz beim Kneipp-Verein Sulzbach Kurse an, in denen die verschiedenen Methoden zur Entspannung erfahren und erlernt werden können. Die Teilnehmer finden hier den dazu nötigen Rahmen, eine Stunde lang mit Gleichgesinnten sich auf den Weg in eine erholsame Entspannung zu machen. Ruhe und Gelassenheit kehren ein und es werden neue Kräfte freigesetzt, die wir gerade für die Bewältigung dieser momentan schwierigen Zeit brauchen.

Der Kurs beginnt am **Donnerstag, dem 20. August, um 19.30 Uhr**, im Salzherrenhauses, Auf der Schmelz, in Sulzbach. Jörg Kuckartz gibt Ihnen auch gerne persönlich Auskünfte, Kontakt: 06897/67307.