

Mit Entspannung Ruhe finden

In unserer schnelllebigen Zeit kommt bei vielen Menschen Entspannung und Ruhe zu kurz. Sie schaffen es nicht, Ruhephasen oder ein kurzes Innehalten in ihren Alltag einzubauen. Seit vielen Jahren schon leitet der erfahrene Entspannungspädagoge Jörg Kuckartz sehr erfolgreich Kurse für uns, in denen die verschiedenen Methoden zur Entspannung erfahren und erlernt werden können. Die Teilnehmer finden hier den dazu nötigen Rahmen und die Ruhe, eine Stunde lang mit Gleichgesinnten sich auf den Weg in eine erholsame Entspannung zu machen. Dadurch werden nicht nur neue Kräfte freigesetzt, sondern auch Ruhe und Gelassenheit kehren ein, um die Anforderungen des Alltags besser meistern zu können. Der Kurs beginnt am **Donnerstag, dem 5. März, um 19.30 Uhr**, im 1. Stock des Salzherrenhauses, Auf der Schmelz, in Sulzbach. Jörg Kuckartz gibt Ihnen auch gerne persönlich Auskünfte, Kontakt: 06897/67307.