



12. Oktober '24  
10.00-17.00 Uhr



meTime Aldingen  
Mühlstr.2

# Stress meet's Entspannung

## Was dich erwartet

- ✓ 2 Workshops  
Die Wahrheit über Stress  
- was dir niemand sagt!  
UND  
Der schleichende Weg in  
die Erschöpfung!
- ✓ Achtsamkeitsmeditation
- ✓ 2 Workshops  
Was ist eigentlich  
Autogenes Training und  
Progressive  
Muskelentspannung?  
UND  
Ruhe in mir  
Inkl. Übungen



Veranstalter: meTime  
Aldingen, Nadine Dix  
Gastdozentin: ih coaching  
Gosheim, Ingrid Hermle

89 €/ Person

79 €/ Person

Für Hansefit-Mitglieder

inkl. Verpflegung und Material

ANMELDUNG UNTER: 0170-3090507 ODER PER  
MAIL AN: METIME.ALDINGEN@WEB.DE  
ANMELDESCHLUSS 05.OKTOBER '24