



<https://biz.li/2tg1>

# FRAUENGESUNDHEITSFORUM: ENTSPANNT DURCH DEN HERBST - AUFTANKEN FÜR DEN WINTER

Veröffentlicht am 09.11.2016 um 11:29 von Redaktion LeineBlitz

Die Stadt Laatzen lädt ein zu einem Entspannungsabend, an dem leicht erlernbare Übungen aus unterschiedlichen Methoden wie Progressiver Muskelentspannung (PMR), Mentaltraining (Visualisierungen) und Körperwahrnehmung erfahren und genossen werden können. Der Abend beginnt am Freitag, 18. November, um 18 Uhr im Bewegungsraum des Stadthauses am Marktplatz 2. So finden die Teilnehmer ihren Zugang zu nachhaltiger Erholung, länger anhaltendem subjektiven Wohlbefinden und innerer Ruhe. Im Zustand des Wohlfühlens werden die physischen und psychischen Abwehrkräfte gestärkt. "Gönnen Sie sich die Zeit, um Ihre Kräfte aufzutanken und Entspannung zu genießen", sagt Heike Lahrmann,

Diplom Sozialpädagogin, Gesundheitsberaterin und Coach an diesem Abend. Mitzubringen ist eine Iso-Matte, kleines Kissen, warme Socken und eine Decke. Anmeldungen sind bis zum 17. November unter Telefon (05 11) 82 05 19 02 oder per E-Mail unter [Giove@Laatzen.de](mailto:Giove@Laatzen.de) möglich.

