



Entspannung

Eine Technik zum **Entspannen** ist die Progressive Muskelentspannung.

Die Technik geht so:

Zuerst spannt man die Muskeln stark an.

Es darf aber **nicht** weh tun.

Dann lässt man plötzlich locker.

Möchtest Du diese Technik lernen?

Ivonne Lamp zeigt Euch, wie das geht.

Alle können mit-machen.

Das Angebot ist kosten-los.

Bitte meldet Euch bis zum **06. Oktober** bei **Edith Kirchhoff** an:

	09. Oktober 2022		Treffpunkt: Rauhes Haus Tibarg 24 22459 Hamburg
	11:00 – 12:00 Uhr	Anmeldung	0160/ 977 64 225 ekirchhoff@rauheshaus.de