

60 + WIR SIND DABEI!



**8 TERMINE JE 1,5 STUNDEN,
80 € TEILNEHMERGEBÜHREN MAX 20 TN
IM RAUM BÜHL/ACHERN**

Alles, was Spaß macht, hält jung.

Mit Spaß und Freude erleben Sie, was Sie selbst im Alltag für sich tun können, um fit und munter zu bleiben. Der Kurs, der Übungen aus den Bereichen Körper, Geist und Seele beinhaltet, ist auf Menschen im Alter 60 + zugeschnitten, die rundherum fit sein wollen.

Wir zeigen Ihnen, was alles möglich ist.

Rufen Sie uns an oder informieren Sie sich auf der Homepage www.gabi-margstein.com.



Praxis für Entspannung

Nicole Zimmer
Physiotherapeutin

Heilpraktikerin Psychotherapie



GABI MARGSTEIN

Hypnose · Therapie · Coaching · Seminare

Kursinhalt

Mit Beweglichkeit fit und munter

Augentraining

Merkfähigkeit verbessern

Tagesgestaltung – jeden Tag genießen

Gesunder Schlaf

Glücklich durch positive Gedanken

Wohlbefinden durch bewusstes Atmen

Entspannen im Alltag

*Hören, Sehen, Erleben,
Veränderung spüren*

Kontaktdaten:

Gabi Margstein
info@gabi-margstein.com
Tel. 07223/9576614

oder

Nicole Zimmer
nicr@gmx.de
Tel. 07223/943772