



Ich lade Sie, die Sie im Chemnitz-Center tätig sind, herzlich ein!

SCHNUPPERKURSE: Körper - Atem - Stille

Mit leichten Dehnungs- und Gymnastikübungen, Atemübungen und Stille-Momenten beginnen wir den Tag oder gönnen uns eine erholsame Pause.

Wo: Im Raum „StilleOase“, Chemnitz-Center, Ringstr. 45, 1. Etage, rechts

Diese Termine stehen zur Auswahl:

Montag, 27.9. / Dienstag, 28.9. / Donnerstag, 30.9. und
Montag, 4.10. / Mittwoch, 6.10. / Freitag, 8.10.

Beginn: jeweils zur vollen Stunde um
7.00 Uhr / 8.00 Uhr / 9.00 Uhr / 10.00 Uhr und
12.00 Uhr / 13.00 Uhr / 14.00 Uhr / 15.00 Uhr
für jeweils 30 Minuten

Wählen Sie:

- einen oder mehrere Termine!
- einzeln oder in der Gruppe (bis zu 3 Personen)

Melden Sie sich an:

Eine Anmeldung ist dringend erforderlich! Eine Teilnahme ohne Voranmeldung ist nicht möglich. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie Ihre Anmeldung per E-Mail.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Cornelia Henze, StilleOase

Chemnitz-Röhrsdorf, im September 2021