WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Entspannungstag im WMTV

Wann?	**Sonntag 19.03.2017**
Uhrzeit:	**10.00 bis 16.00 Uhr**
Wo ?	**WMTV Gymnastikhalle**
Leitung:	**Sabine und Andreas Lukosch**

Bitte mitbringen:

- **Bequeme Sachen, etwas zum Trinken, Verpflegung für mittags und eine Decke.**

Anmeldung und Bezahlung:

- **in der Geschäftsstelle**
  30,00 € - für Mitglieder / 50,00 € - für Nichtmitglieder

Entspannt Euch einen ganzen Tag mit gezielter Anleitung.
Aus den Bereichen Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qigong, Klangschalenentspannung, Körperwahrnehmung mit Franklin und Feldenkrais sowie Atmung und Entspannung werden wir Stück für Stück entspannen und so dem Alltag entfliehen.

Wir freuen uns auf Euch.

10.01.17