



## *Relax & More*



# **Entspannungs- und Weiterbildungsstudio**

## **Kursplan ab Januar 2010**

Alle Kurstermine auf Anfrage, da laufend Kurse angeboten werden!

### **„Stille Stunden“ für Erwachsene (Yoga/AT/PR/Beckenboden)**

2x 1,5 Stunden

Preis: 30,-

### **Autogenes Training für Erwachsene**

6x 1 Stunde Aktueller Beginn: Donnerstag, 7.1.2010/17.45-18.45

Preis: 69,-

### **Fortgeschrittene/ Auffrischung: Autogenes Training für Erwachsene**

4x 1 Stunde

Preis: 49,-

### **Progressive Muskelentspannung für Erwachsene**

6x 1 Stunde Aktueller Beginn: Donnerstag, 7.1.2010/ 18.45-19.45

Preis: 69,-

### **Dance & Relax (auch für Schwangere)**

4x 1 Stunde

Preis: 49,-

### **„Stille Stunden“ für Kids (Phantasiereisen/AT/PR/ Yoga)**

2x 1,5 Stunden

Preis: 30,-

### **Klangschalenmassagen**

Einzelstunden nach Vereinbarung  
(Bei 5er und 10Karte Ermäßigung)

Preis: ab 25,-

### **Wohlfühltag**

immer Samstag 10.00 – 17.00 Uhr: 10.4. // 17.7. // 18.9. // 30.10.2010

(incl. Getränke und Imbiss)

Preis: 59,-

### **Familienaufstellung**

Preis: 40,- Single/70,-Paar

### **Fortbildungstage mit verschiedenen Themen/ Kursbeginn „Weiterbildung zur Entspannungspädagogin“ und Einführung in die „Klangpädagogik“ auf Anfrage.**

*Durch die Möglichkeit kleiner Gruppen ergibt sich die Dauer der einzelnen Stunden! Zu den Kursen bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen!*

Claudia Gebhard, Schöner Blick 28, 91207 Lauf, Tel. 09123/999 788

[info@claudia-gebhard.de](mailto:info@claudia-gebhard.de) / [www.claudia-gebhard.de](http://www.claudia-gebhard.de)