



Für Erwachsene

Wo: Bei Steffi Mörbt, im Bewegungsraum, Brunnsteinstr.1, Grafing Bahnhof

Wann : Montags von 17.30 -18.30 Uhr Kurs 1
 Dienstags von 19.00 -20.00 Uhr Kurs 2
 Donnerstags von 10.00- 11.00 Uhr Kurs 3

Gebühr: 80€ für 5x

Nach den Herbstferien, **ab dem 6. November**, biete ich **Entspannungsstunden** an.

In diesen Stunden bekommt ihr **Zeit und Raum für euch** – um tief ein- und auszuatmen, Massagen mit unterschiedlichen Materialien zu erleben und Geschichten zu hören, um behutsame Bewegungen des Körpers einzuleiten. Phantasiereisen kombiniert mit **Übungen aus der Muskelentspannung und Formeln des Autogenen Trainings** werden ebenfalls integriert.

Mit meinem Wissen aus dem Entspannungstraining und der Psychomotorik möchte ich euch Erwachsenen Raum und Zeit geben, in dem ihr **entspannen und euch selbst wahrnehmen** könnt.

Bei Interesse meldet euch bitte bei mir unter meiner Adresse an:

steffi@moerbt.de oder mobile: 0172/8534997