

16.01.2013

Neues Angebot ab dem 25.09.2014

## Mit Gelassenheit in den Abend

Sie kennen das doch sicherlich auch:

Abends geistern einem noch viele Gedanken im Kopf herum. Innere Ruhe zu empfinden, liegt noch in weiter Ferne. Ein Gedanke jagt den anderen und die Projekte für die nächste Woche sind noch nicht zu Papier gebracht.

IG BCE BZ Haltern am See



Manchmal sind auch Verspannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich sowie das flaue Gefühl im Bauch zu spüren.

Ich biete Ihnen u.a.:

- eine **AUSZEIT** aus dem beruflichen Alltag in einer angenehmen Atmosphäre
- Atemtechniken, mit denen Sie sich **mental** runter fahren können
- Entspannungstipps „to go“ für den Alltag – zeitsparend und effizient

Schnuppern Sie in Entspannungstechniken hinein. Sie empfinden **Ruhe** und **Ausgeglichenheit** in einer gelassenen Haltung. Das bedeutet **Zufriedenheit** und Zuversicht. Durch den **Ausgleich** für Körper und Geist hat **Entspannung** viele **positive Effekte** sowohl für Ihr berufliches Engagement als auch für Ihr Privatleben.

**Immer donnerstags**  
**von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr**

„Gelassen in den Abend

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Michaela Schrandt-Reitz  
Entspannungspädagogin

© 2019 IG-BCE Grafiken & Inhalte dieser Webseite sind urheberrechtlich geschützt  
IG BCE - Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie  
Hullerner Straße 100 | D-45721 Haltern am See

Telefon: &nbsp;02364 966-0 | Telefax: &nbsp;02364 966-540  
E-Mail: [bz.haltern@igbce.de](mailto:bz.haltern@igbce.de)