

## Entspannt ins neue Jahr

...gönn dir Entspannung  
...gönn dir eine Auszeit,  
...gönn dir Zeit nur für dich!

Der Kurs besteht aus einer Mischung aus Meditationen, Progressiver Muskelentspannung, achtsamen Asanas und vielem mehr...

### Wann:

**08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 04.03.** und **18.03.2024**

von **18.45-19.45 Uhr**

Anmeldungen sind bis zum 03.01.2024 möglich

### Wo:

**Yogazeit Borken**

Rhedebrügger Str. 14a, 46325 Borken

**Kosten:** 90€

Teilnehmerzahl: mindestens 6- max. 10 Personen;

### Kursleitung:

Jessica Lage

Handy: 0151-414 898 56

E-Mail: [jessica@beratung-lage.de](mailto:jessica@beratung-lage.de)

 [perspektivwechsel\\_jessica\\_lage](https://www.instagram.com/perspektivwechsel_jessica_lage)

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

