

## Group Fitness Aktuell



### Tiefenentspannung

Körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Tiefenentspannung bezeichnet dabei ein Entspannungsverfahren, das einen besonders intensiven Entspannungszustand hervorruft. Dieser Zustand ist von tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, sowie einer dadurch erzielten Öffnung des Unterbewusstseins gekennzeichnet.

Nach einer kurzen Tiefenentspannung fühlt man sich meist frisch und ausgeruht und hat wieder viel Kraft und Motivation.



22.01.2019  
19.02.2019  
19.03.2019  
30.04.2019  
21.05.2019  
25.06.2019

**Dienstags**

11:30 bis 12:00 Uhr  
mit Liza