



AlexanderTechnik in der Kleingruppe

Schritte in die Entschleunigung – Schritte zu mir

Im Alltag sind wir oft gehetzt und pausenlos am Tun.
Wir funktionieren immer schneller und achten kaum darauf, *wie es uns dabei geht*.

Nutzen Sie die Chance, in der Kleingruppe Ihre körperlichen und geistigen Ressourcen zu stärken und mehr Ruhe und Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen.

Zeit Jeweils am Mittwoch, 12.15 – 13.15 – in bequemen Alltagskleidern

Ort Bundesplatz 15, 6300 Zug

Kosten CHF 30 pro Stunde – jeweils bar bezahlbar

Anfrage und Anmeldung annemaeder@bluewin.ch / 076 589 23 31 (da Platzzahl beschränkt)