

# JUST RELAX

## Entspannungskurs



Claudia Schmitte, Musik & Tanzpädagogin

## JUST RELAX ENTSPANNUNGSKURS

EINE AUSZEIT VOM ALLTAG NEHMEN

Ein neues Jahr - die perfekte Zeit,  
gute Vorsätze in die Tat umzusetzen...

Schenken Sie sich oder einem lieben  
Menschen eine entspannte Zeit !

Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training, progressive  
Muskelrelaxation oder auch Fantasiereisen sind Teil des Kurses.

Eine Zeit, reserviert nur für Sie !

Ein Kurs für Erwachsene unter Leitung von Claudia Schmitte.

„ 75 Minuten nichts erledigen müssen  
keine Termine - ausser mit sich selbst ! Herrlich !



**Semesterkurs** : vom 7.1.-26.6.2015 / mittwochs 19:00- 20:15 h

**Preis**: 38 € / monatlich (Bitte bequeme, Kleidung Kuscheldecke & Kissen mitbringen)

Infos & Anmeldung unter : [www.tanzraum-aachen.de](http://www.tanzraum-aachen.de) / mobil : 0177-826 13 19