



Entspannung – Workshops & Seminare

Stand Mai 2022

Entspannen lernen – Einstiegskurs in die Entspannung

Welches ist für mich die richtige Art zu entspannen?

Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden

Online-Kurs - 8 Einheiten à 60 Min

€ 99,00

Nur die Ruhe – Wege zur Gelassenheit

Meditation und Entspannungstechniken

Live-Online-Kurs, ab September 2023

8 Abende à 60 Min, Donnerstag 17 Uhr - 18:00 Uhr

€ 99,00

Stressless Business

Gesundheitsvorsorge und Prävention am Arbeitsplatz

Aktive Mittagspause, individuelle Kurse, Workshops und Seminare

Konzept und Angebot auf Anfrage

Spürbar entspannt – WE-Workshop

Welches ist für mich die richtige Art zu entspannen?

Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden

Wochenend-Workshop inkl. vegetarisch/veganer Verpflegung

Detaillierte Informationen zum Workshop-Programm auf Anfrage

Termine: werden noch bekannt gegeben

Infos und Anmeldung unter:

Silke Göbel

silke@ruhetoene.de

0173 / 3035623

Zurück zu [Ruhetöne](#).

Silke Virajá Göbel

Wellnesstrainerin · Entspannungstrainerin · Yogalehrerin BYV

eMail an [Ruhetöne](#)

Lückenstraße 10a · 56073 Koblenz
Telefon 0173.3035623 · eMail silke@ruhetoene.de · www.ruhetoene.de