

Entspannung

Ziel dieser Stunde ist, tiefe Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu finden. Durch unterschiedliche Übungen, wie Achtsamkeitsübungen und Visualisierungen, teilweise in Begleitung von Musik, kann der tägliche Stress abgebaut und die innere Ruhe wiedergefunden werden.

TERMINE:

SPORTSTÄTTEN:

WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt
Telefon 069 / 4600040
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 20.00 Uhr