

# Vorderseite



**GESCHÄFTSERÖFFNUNG**  
*Entspannung für Seele und Körper*

*Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Meditation und Klangschalenmassage sind:*

- beruhigend und streßlösend z.B. bei beruflichen Anforderungen*
- kräftigend und Ausgeglichenheit im alltäglichen Leben*
- unterstützende Begleitung während einer Krankheit, im Genesungsprozeß oder einer Therapie*

*Andrea Daum*  
Bergstraße 27 (Eingang Mühlenstraße) - 56170 Bendorf  
Telefon 0176/46685783 E-mail: [info@anima-bendorf.de](mailto:info@anima-bendorf.de)  
[www.anima-bendorf.de](http://www.anima-bendorf.de)



# Rückseite



*Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.*  
Indiansche Weisheit

**Meine Kursangebote:** *Progressive Muskelentspannung*  
*Autogenes Training*  
*Meditation*  
*Klangschalenmassage*

Weiterführende Infos zu den einzelnen Angeboten finden Sie auf meiner Webseite:  
[www.anima-bendorf.de](http://www.anima-bendorf.de)

**Kurstermine**

**Mittwoch :** 10.00 -11.30 Uhr Autogenes Training  
15.30 -16.30 Uhr Meditation

**Freitag :** 10.00 -11.30 Uhr Progressive Muskelentspannung  
19.00 -20.30 Uhr Autogenes Training

**Ab 16.03.-13.04.2010 "Schmupper-Angebot":**  
**60-minütige Klangschalenmassage für 29 €!**  
*Bitte um Voranmeldung*

