

## Raus aus dem Kopf - zurück zu dir

Samstag, 09.05.2026, 14:30 Uhr - Bessunger Knabenschule

Erlebnis-Workshop "Raus aus dem Kopf - zurück zu dir"

Ein Nachmittag zum Loslassen und Leichterwerden

Für alle, die oft funktionieren und wieder mehr bei sich ankommen möchten.

- Sanfte Bewegungs- und Regulationsübungen
- Angeleitete Reflexion für Klarheit und innere Gelassenheit
- Meditation und entspannter Abschluss

Ohne Vorkenntnisse \* Ohne Sportlichkeit \* Kein "Du musst"

Inklusive Crémant, Wasser und ausgewählten Snacks

Samstag, 09.Mai 2026

14:30 - 17:45 Uhr

Bessunger Knabenschule

Teilnahme: 85 ?

Duo-Preis: 70 ? p.P. bei Anmeldung zu zweit

Teilnehmeranzahl begrenzt.

Anmeldung unter: [regulation@psybm.de](mailto:regulation@psybm.de)

Wir freuen uns auf euch!

Annika Kirch & Almut Kleist

Kinesiologinnen

Entspannungs- & Vitalitätscoaches

<https://www.psybm.de/#Kinesiologie-Workshops>

Veranstalter: Annika Kirch und Almut Kleist

<https://www.partyamt.com/>

Stand: 02.05.2026 01:22 Uhr