

# ASB-Begegnungs- & Beratungszentrum

## „Am Friedensstein“

Dresdner Str. 3 in 01156 Dresden

Tel.: 0351. 45 25 63 28

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
DIEZWEITE

**Neu!!! Entspannungskurse mit Frau Goldberg**  
ab 06.Juli 2022 jeden Mittwoch um 18.30 Uhr  
ab 04. August jeden Donnerstag um 10 Uhr

**Anmeldung und Information:  
Mobitel.: 0170 8113548  
[www.goldberg-herzimpuls.de](http://www.goldberg-herzimpuls.de)**

GOLDBERG



HERZIMPULS



### OPEN HEART (Tiefenentspannung & Herzöffnung)

- energetische Atemübungen
- Meditationen
- Elemente des Yoga
- Elemente des Qigong
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Achtsamkeitsübungen
- Phantasie- und Körperreisen



### Körper & Geist & Seele (Tiefenentspannung & Mobilität)

Bei tiefer Entspannung regenerierst Du Deinen Geist, bei leichten Übungen dehnt Du Deine Muskulatur und mobilisierst Deinen Körper. Eine gedehnte und entspannte Muskulatur sowie ein ruhiger Geist lässt die Energie in Deinem Körper wieder frei fließen und bringt Dir ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden.

  
**Arbeiter-Samariter-Bund**