



ANMELDUNG Workshop Entspannung im Alltag



Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgenden Workshop an:

Wann: Samstag, **21. März 2026 10.00 bis 15.00 Uhr**

Wo: TBW / Peter Schick Hallen (P3)

Kosten: **25 €** für TBW Vereinsmitglieder **50 €** für Nichtmitglieder

Mitglied: Ja: Nein:

Name: Vorname:

Geburtsdatum: Tel.-Nr.:

Wohnort, Anschrift:

E-Mail:

Unterschrift,

Datum

Es erwartet dich ein Tag voller Entspannung mit ein bisschen Theorie und ganz viel Praxis. Wir kombinieren Atemübungen mit Bewegung, machen einen Body Scan und tauchen in die Progressive Muskelentspannung ein.

Es gibt kleine Tools für die perfekte Umsetzung im Alltag, wo auch immer du gerade eine kurze Entspannung benötigst. Nach dem Tag bist du entspannt und hast einen Einblick in verschiedene Entspannungstechniken bekommen, die du dann selbst anwenden kannst.

Komm in bequemer Kleidung und bringe mit: Schreibzeug, großes Handtuch, leichte Decke, dicke Socken, ausreichend Getränke und Essen für den Tag.

**Überweisung (25 € / 50 €) bis spätestens 16. März 2026
auf unser Konto der Wiesbadener Volksbank (IBAN: DE12 5109 0000 0000 7433 05
unter Angabe des Teilnehmers und Verwendungszwecks:
„Workshop -21-03-26“.**