

Raus aus dem Kopf - zurück zu dir

Ein Nachmittag zum Loslassen & Leichterwerden

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

Mit Tools für mehr Ruhe im Alltag.

Samstags, 09. Mai,
20. Juni & 15. August 2026
14:30 -17:45 Uhr

Bessunger Knabenschule, Darmstadt

Einzel buchbar - kein aufbauender Kurs



Mehr Informationen unter:
www.psybm.de oder
www.almut-kleist.de

Anmeldung unter: regulation@psybm.de

Ohne Vorkenntnisse · Ohne Sportlichkeit · Du teilst nur, was du möchtest.

*Du gehst leichter nach Hause, als du gekommen bist –
und nimmst einfache Übungen mit, die dir auch im Alltag helfen.*

Ein entspannender Nachmittag für dein Nervensystem

Manchmal braucht es keinen weiteren Gedanken.
Sondern einen Moment zum Durchatmen.

Zum Ankommen

Sanfte Bewegungs- & Regulationsübungen

Zum Erleben

Angeleitete Reflexion für Klarheit & innere Gelassenheit

Zum Ausklang

Meditation & entspannter Abschluss

Keine langen Vorträge.

Kein Erfolgsdruck.

Kein "Du musst".

Nur Sein –und wieder bei dir landen.

Teilnahme: 85 €
(inkl. Getränke & Snacks)

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



Annika Kirch & Almut Kleist

Kinesiologinnen

Entspannungs- und Vitalitätscoaches

www.psybm.de & www.almut-kleist.de

