



Hilf dir einfach selbst

Mit einfachen Übungen zu mehr
Gelassenheit, Freude und Lebensenergie



Mi. 14.10.2026 - 18.00 - 20.00 Uhr - Kostenfrei
Zentrum für Achtsamkeit & Musik, Pforzheimer Str. 13, Bretten

Begrenzte Plätze → Bitte mit Anmeldung per E-Mail oder Telefon:
info@musikschule-winkler.de oder 07252 41525

Jeder ist willkommen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Sprache und musikalischem Talent! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

In diesem Kurs lernen Sie einfache, alltagstaugliche Übungen kennen, die helfen können, Stress abzubauen, neue Kraft zu schöpfen und mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Freuen Sie sich auf Fingeryoga, Atem- und Entspannungsübungen, Klopfakupressur, Bodypercussion, Rhythmusspiele, Musik, Bewegung und Humor. Im Mittelpunkt stehen Freude, Lebendigkeit, Begegnung und viele praktische Impulse für den Alltag.

Veranstalter: Musikschule Winkler

Leitung: Ronny Winkler und Walter Seitz
(Musikpädagoge · Musiktherapeut · Entspannungscoach)

Es handelt sich um ein Angebot der Stadt Bretten,
entstanden im Rahmen der Initiativen „Macherstadt“ und
„GESUND in Bretten: MEHR gemeinsam, WENIGER einsam!“,
unterstützt durch externe Partner.

Melanchthon **Stadt Bretten**

