

Entspannung auf dem Stuhl

Zur Ruhe kommen - neue Kraft schöpfen

Ab Donnerstag, 08. Oktober

11:00-12:00 Uhr (8 Termine)

08.10. | 15.10. | 22.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 26.11. | 03.12.

Entspannung ist in jedem Alter und in jeder Lebenssituation wertvoll. Ruhe vom Gedankenkarussell, Regeneration und körperliches Wohlbefinden fördern - dazu lädt dieser Kurs ein!

Kursleitung: Natalie Weissberg ist Entspannungspädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Kursgebühr: 46,00 €

Die Plätze sind begrenzt!



Generationentreff Vergissmeinnicht

(Friedrich-Ebert-Str. 200 in Velbert)

Anmeldung und Bezahlung bis 11. September:

Tel.: 02051-3098142; Mail: generationentreff@awo-velbert.de