

Vital & Entspannt

Restplätze

In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, sich gesund und fit zu halten. Gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen können Sie ausprobieren, wie Sie Kraft tanken und Ihre Energie behalten, für die Dinge im Leben, die Ihnen wirklich wichtig sind. Sie erlernen Entspannungstechniken und erfahren, wie Naturheilweisen und praktische Tipps Sie darin unterstützen, vital und entspannt zu werden bzw. zu bleiben.

Zeiten: Donnerstag
15.00 - 16.00 Uhr

Start: 11.04.2024

Kursleiterin: Marlis Schlobohm

Ort: Begegnungsstätte Rellingen
Rosenkamp 21

Kosten: 52,- € für 8 Termine

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder
bgst@drk-kreis-pinneberg.de