Entspannungs-Oase im Winter

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Entspannungsübungen gegen Alltags-Stress

Donnerstags:

19 bis 20 Uhr im Bürgerhaus Grissenbach

Termine:

12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./16.02./23.02./02.03./09.03./16.03.

Bitte mitbringen:

Decke, Kissen, Matte und warme Socken

Anmeldungen:

unter Tel. 218858 (G. Kleber) oder Tel. 4770 (A. Scholl)

Kosten:

70 € (zertifizierter Kurs – Erstattung durch Krankenkasse möglich)

Eine Veranstaltung von Grissenbach Aktiv e.V.