



Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen **Entspannungsübungen gegen Alltags-Stress** **- Ein Kurs für Frauen -**

Mittwochs:

18.30 bis 19.30 Uhr im Bürgerhaus Grissenbach

Termine:

12.09./19.09./26.09./10.10./31.10./07.11./14.11./21.11./
28.11./05.12.2018

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.