

Wellness für die Seele! Grundkurs

Viel zu oft funktioniert man nur mehr und wird vom Stress des Alltages eingenommen. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sein Wohlbefinden zu stärken, rücken in den Hintergrund. Achtsam mit sich umzugehen und kleine Momente des Alltages mit allen Sinnen zu genießen, sind die Grundbausteine dieser Treffen.

Zielgruppe:

Interessierte,
max. 10 Teilnehmer/innen

Kursbeitrag:

56 Euro

Anmeldeschluss:

Mo, 12.03.2018

Ort:

Wohn- und Pflegeheim
St. Sisinius Laas

Referent/in:

Tanja Mitterhofer und
Evelyn Peer

Termine:

Do, 15. März 2018

Do, 22. März 2018

Do, 29. März 2018

Do, 05. April 2018

Do, 12. April 2018

Do, 19. April 2018

Do, 26. April 2018

19.00 Uhr - 20.30 Uhr

10,5 Stunden/7 Treffen