

Wellness für die Seele – Teil 1

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:
Erwachsene, max. 10 Teilnehmer

Kursbeitrag:
56 Euro

Anmeldeschluss:
Mo, 07.01.2019

Ort:
Wohn- und Pflegeheim St.
Sisinius Laas

Referent/in:
Tanja Mitterhofer und Evelyn
Peer

Termine:
Do, 17. Januar 2019
Do, 24. Januar 2019
Do, 31. Januar 2019
Do, 07. Februar 2019
Do, 21. Februar 2019
Do, 28. Februar 2019
Do, 07. März 2019

20.00 Uhr - 21.00 Uhr

7 Stunden/7 Treffen