

Seelenzeit

Achtsam bewegen...



Bei körperlicher
Einschränkung
z.B. bei
Krebserkrankung,
chronischer
Erkrankung, nach
Operationen, ...

Achtsame Bewegung ist eine wunderbare Möglichkeit, den Körper wieder zu trainieren: Balance, Stärke und Flexibilität aufzubauen, den Geist zu beruhigen und Ängste abzubauen. Es stärkt Körper und Seele, um sich neu auszurichten.

Wann: dienstags, 14:30 - 15:45 Uhr

Start: 11. April 2023 (8 Termine)

Ort: Haus 4, Raum Laar
Senfkorn MGH, Emlichheim

Dozentin: Anja Edwards van Muijen

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte,
Kaltgetränk bei Bedarf

Kosten: 80,00 €

Anmeldeschluss: 04.04.2023



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

SENFKORN

Senfkorn - Mehrgenerationenhaus
Emlichheim gGmbH
Wilsumer Str. 2 + 4
www.mgh-senfkorn.de

Anmeldung unter:
05943 98589 – 0
info@mgh-senfkorn.de