



Den Alltag für kurze Zeit vergessen und die Seele baumeln lassen.

Eine Möglichkeit innere Kraftquellen neu zu entdecken, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft für das Leben zu schöpfen.

Meditative Impulse werden durch und in Bewegungserfahrungen (Progressive Muskelentspannung und Pilates) vertieft.

Referentinnen: Angelika Niggehoff, zertifizierte Trainerin progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und Pilates.
Claudia Vonier, Diplom Theologin und Diplom Sozialarbeiterin.

Termine: 1.4.2017; 24.6.2017 und 21.10.2017. Der Kurs findet in den Räumen der Tagespflege am Herz-Jesu-Stift, Auguste-Kowalski-Str. 47, 51069 statt.

Der Unkostenbeitrag beträgt 15 Euro, inklusive Mittagessen und Getränke.

Anmeldeschluss: zehn Tage vor Kursbeginn.

Sie erreichen uns unter c.vonier@vinzenterinnen.de oder unter der Telefonnummer 0221/96649-399.