

# Vital & Entspannt

**NEU**

**NEU**

In diesem Kurs unterstützen wir Sie dabei, sich gesund und fit zu halten. Gemeinsam mit anderen Teilnehmer\*innen können Sie ausprobieren, wie Sie Kraft tanken und Ihre Energie behalten, für die Dinge im Leben, die Ihnen wirklich wichtig sind. Sie erlernen Entspannungstechniken und erfahren, wie Naturheilweisen und praktische Tipps Sie darin unterstützen, vital und entspannt zu werden bzw. zu bleiben.

**Zeiten:** Donnerstag  
15.00 - 16.00 Uhr

**Start:** 11.04.2024

**Kursleiterin:** Marlis Schlobohm

**Ort:** Begegnungsstätte Rellingen  
Rosenkamp 21

**Kosten:** 52,- € für 8 Termine

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder  
bgst@drk-kreis-pinneberg.de