

Insel-Tag und Qi-Gong

BOTTROP. Die AWO-Familienbildung hat freie Plätze beim Insel-Tag und Qi-Gong. Beim Insel-Tag erleben die Teilnehmer PME, Imaginationenübungen, Phantasieisen, Elemente aus dem Yoga, Meditationsübungen und Tipps zur individuellen Stressbewältigung. Termin: 28. Februar, 10 bis 17 Uhr in der AWO-Familienbil-

dungsstätte, Bügelstr. 25.

Im Qi-Gong-Kurs werden Körper, Geist und Seele gesund erhalten oder die Gesundheit angeregt. Der Kurs findet im AWO-Treff am Trapez, Gladbeckerstr. 22 vom 25. Februar bis 19. Mai, 17.30 bis 18.30 Uhr) statt. Info und Anmeldung unter Tel. 70949-23 oder im AWO-Stadtbüro, Gladbeckerstr. 22.