



PRESSE-MELDUNG

AWO-Familienbildung mit freien Plätzen:

Achtsamkeitstraining und Entspannung pur in ländlicher Umgebung

Die AWO-Familienbildung bietet Kurse an, in denen Kraft getankt werden kann und die eine kleine Auszeit vom Alltag bieten:

Durch den Kurs **Achtsamkeit durch Bewegung und Entspannung** wird die Beweglichkeit und die mentale Zufriedenheit durch gesundheitsorientierte Bewegungsübungen, begleitet von Atem- und Entspannungstechniken, verbessert (07.09.-21.09.2015/ 16:30-18:00 Uhr/15,00 €). Der Kurs findet in der AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25 statt.

Entspannung pur in ländlicher Umgebung garantiert der Samstagnachmittag auf dem Bauernhof Sagel in Kirchhellen: Durch verschiedene Entspannungstechniken (Atemübungen, Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung) am 05.09.2015/ 14:00-18:00 Uhr wird in entspannter Atmosphäre das Wohlbefinden gefördert. Bauernschmaus inklusive!! (Kosten 25,00 €).

Infos und Anmeldung in der AWO-Familienbildung, Gladbecker Str. 22 oder unter Tel. 70949-24

Bottrop, 2. September 2015

Auch Salbei, das Küchen- und Heilkraut, wächst bei uns.