

Familienbildung der Awo lädt ein zum Kraft tanken

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 (7. bis 21. September/ 16-30-18 Uhr/15 Euro). 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 5. September von 14 bis 18 Uhr wird in entspannter Atmosphäre das Wohlbefinden gefördert. Bauernschmaus inklusive (Kosten 25 Euro).



Infos und Anmeldung, Awo,
Gladbecker Str. 22 ☎ 70949-24