



Familienbildung

INSEL-TAG

Lassen Sie die Seele baumeln und verschaffen sich eine kleine Auszeit aus dem Alltag:

PME, Imaginationsübungen, Phantasiereisen, Elemente aus dem Yoga, Meditationsübungen und Tipps zur individuellen Stressbewältigung.

Ein gesunder Snack rundet das Wellness-Erlebnis ab.

- 1 Termin:** Sonntag, 28.02.2016, 10:00-17:00
Ort: AWO-Familienbildung, Bügelstr. 25,
46240 Bottrop
Kursleitung: Birgit Taube-Grohs, Entspannungspädagogin
Gebühr: 52,00 € inkl. Verpflegung
Anmeldung: 02041/ 70949-23 oder 0209/ 4094-179

AWO-UB Gelsenkirchen-Bottrop
Familienbildung
Gladbeckerstr. 22 **Grenzstr. 47**
46236 Bottrop **45881 Gelsenkirchen**
Tel.: 02041 - 70949-23 oder 0209 - 4094-179
E-Mail: martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de
www.awo-gelsenkirchen.de



Unterbezirk
Gelsenkirchen/Bottrop