



Neues Vereinsangebot

ENTSPANNT, GELASSEN, KRAFTVOLL

Um uns nachhaltig erholen zu können, brauchen wir das Wissen darum, wie wir abschalten und Stress kontinuierlich abbauen können. In diesem Kurs werden wirksame und nachhaltige Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt und eingeübt.

Wann? Ab 26.8.24, jeden Montag 9.00 - 10.00 Uhr

Wo? Ärztehaus, Engelstraße 31, 54292 Trier, 2. Etage, Raum A

Wer? Jeder, der eine nachhaltige Entspannung sucht

Kosten? Als Vereinsmitglied kostenlos, für alle mit einer Rehaverordnung über eine geförderte Mitgliedschaft möglich

Leitung? Sabine Krein, MBSR-Lehrerin, Atempädagogin