

Herzliche Einladung!

Montag
16. Dezember 2019

Termin 1: 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
oder alternativ

Termin 2: 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

im Therapiezentrum Dagmar Hosp

Entspannungsübungen für den Alltag

Einfach zu erlernende Übungen
von 1 Minute bis 15 Minuten für
das einfache Entspannen im Sitzen,
Stehen oder Liegen für zuhause,
unterwegs oder in der Arbeitspause.



Anmeldeliste bei eurem Team!

Ich freue mich auf euch!
Euer Coach Alex



Gäste und Freunde dürft ihr gerne kostenfrei mitbringen!