



Entspannung im neuen Jahr Eine Reise zur inneren Ruhe

Beginnen Sie das Jahr mit innerer Gelassenheit und entdecken Sie ab Ende Februar bis März in vier Vormittagskursen jeweils eine neue, wohltuende Entspannungsmethode.

Erfahren Sie, welche Entspannungspraxis am besten zu Ihnen passt:

1. Kurseinheit: Progressive Muskelentspannung, 2. Kurseinheit: Entspannung mit Fantasiereisen, 3. Kurseinheit: Meditation & Achtsamkeit und 4. Kurseinheit: Lach-Yoga

Wann? 4 x mittwochs von 9:30 - 11:00 Uhr, 28.02. bis 20.03.2024

Wo? Multifunktionsraum 5, Marktplatz 15, 34576 Homberg

Kostenlose Teilnahme mit Anmeldung und bei Fragen:

Daniela Schleicher, Tel: 0160-2351783
oder per E-Mail: mail@schleicher-bvl.de

Bringen Sie sich eine Decke, ein kleines Kissen, dicke Socken und ein Pausengetränk mit!

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

jobcenter
Schwalm-Eder

HAGE | Hessische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

 GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

 **GKV**
Spitzenverband

 **AOK**
Die Gesundheitskasse.

 **BKIC**

 **IKK**

 **SVLFG**

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

 **vdek**
Die Ersatzkassen