

# RAUM FÜR WOHLZEIT

## im Arolser Wasch Kaffee



### WOHLZEITTREFF von Frauen für Frauen

Bei einer freundlichen Atmosphäre mit einer Tasse Tee oder Kaffee hast du die Möglichkeit dich über die Themen Gesundheit und Wohlbefinden auszutauschen. Das Wohlzeittreff wird von unserer professionellen Kursleiterin Anna-Hedwig begleitet.  
**Arolser Wasch Kaffee, Bahnhofstraße 47, 34454 Bad Arolsen**  
**Dienstags von 16:00-17:30 Uhr**

### GESUND DURCH DEN ALLTAG BEWEGUNG & ERNÄHRUNG von Frauen für Frauen

Unsere Kursleiterin Frau Heidenreich wird dir einen Einblick in die gesunde Ernährung geben und mit dir leichte Bewegungsübungen durchführen. Ob gesundes Kochen oder Entspannungsübungen, du wirst dich danach wohlfühlen.

**Arolser Wasch Kaffee, Bahnhofstraße 47, 34454 Bad Arolsen**  
**Donnerstags von 16:00-17:30 Uhr**



### MAL DICH GLÜCKLICH

Begib dich auf eine künstlerische Reise voller Spaß und Entspannung und lasse dich von Katrin Sälzer professionell begleiten.

**Restaurant MahlZeit in Korbach, Flechtdorfer Straße 13, 34497 Korbach**

Do. 22.06.2023, 15:00- 17:00 Uhr

Do. 06.07.2023, 15:30- 17:30 Uhr

**Arolser Wasch Kaffee, Bahnhofstraße 47, 34454 Bad Arolsen**

Do. 13.07.2023, Do. 27.07.2023, Do. 03.08.2023, Do. 10.08.2023, Do. 17.08.2023,  
jeweils um 15:00- 17:00 Uhr

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