

InselMoment - Entspannung für Körper und Geist

Entspannungsmoment
mit Achtsamkeit, Meditation und
progressiver Muskelentspannung auf Juist.

Sonntag 02.03., 16.03., 23.03., um 11:00 Uhr
im Haus des Kurgastes
Teilnahmegebühr: 10 €, Bezahlung vor Ort in bar



Leitung: Laura Knill, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Anmeldung per Whatsapp oder SMS unter 0174 21 33 234