

InselMoment – Entspannung für Körper und Geist

Entspannungsabend

mit Achtsamkeit, Meditation und
progressiver Muskelentspannung auf Juist.

Sonntag, den 06. Und 13. Oktober um 18:30 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