

InselMoment - Entspannung für Körper und Geist

Entspannungsabend
mit Achtsamkeit, Meditation und
progressiver Muskelentspannung auf Juist

ab So, den 10.11. immer sonntags 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