

# 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**