

InselMoment – Entspannung für Körper und Geist

**Entspannungsmoment
mit Achtsamkeit, Meditation und
progressiver Muskelentspannung auf Juist.**

**ab So, den 05.01. immer sonntags um 11:00 Uhr
(der Termin am 19.01. fällt leider aus)
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