Hand in Hand e.V.

Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

Entspannung Achtsamkeit Meditation

Mit verschiedenen Entspannungstechniken kommen wir in die Ruhe, um unseren inneren Akku aufzuladen und Erholung im Alltag zu erleben.

donnerstags 17:00-18:00 Uhr

Kursleiterin Ines Stoermer
Yogalehrerin und Bewegungspädagogin

Mehr Informationen und Anmeldung:

Nachbarschaftstreff Kirchditmold
Zentgrafenstraße 86
34130 Kassel
Tel.: 0561-970 56 66

