



Nachbarschaftshilfeverein der Vereinigten Wohnstätten 1889 eG

# **Loslassen und Entspannen**

**Freitags**

**6.8., 20.8., 25.9., 3.9., 17.9., 1.10.**

**von 19 bis 20 Uhr**

Einstieg in Meditation und  
Entspannungsübungen für jedermann.

Kennenlernen verschiedener  
Techniken wie z.B. progressive  
Muskelentspannung, autogenes  
Training, Meditation zum Stressabbau,  
innerer Ruhe und zur Entspannung im  
Alltag.

**Bitte nur mit Anmeldung im Treff.**

---

Nachbarschaftstreff Südstadt  
Menzelstraße 14, 34121 Kassel  
Telefon 0561 – 937 19 007  
[www.handinhand-kassel.de](http://www.handinhand-kassel.de)