



Achtsamkeit & Entspannung

Machen Sie sich zu viele Gedanken und Sorgen? Fühlen Sie sich manchmal überfordert? Vielleicht möchten Sie Ihrem Körper auch nur etwas Gutes tun. Ziel ist es Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zu erlernen und zu üben, so dass sie jederzeit selbstständig zu Hause durchgeführt werden können.

Daten : 16.09., 30.09., 21.10., 04.11., 11.11., 25.11. und 09.12.2024

Zeit: montags 14.00 - 15.00 Uhr

Ort: Kursraum Pro Senectute

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Leitung: Sabrina Klaus, Entspannungsfachperson

Kosten: Fr. 126.00 (7 Lekt. a Fr. 18.00)

Anmeldung: Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Telefon 071 388 20 59 oder
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.