



# 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 :** 27.02., 06.03., 13.03., 20.03. 27.03. und 03.04.2025

**Zeit:** montags 14.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Kursraum Pro Senectute

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung

**Leitung:** Sabrina Klaus, Entspannungsfachperson

**Kosten:** Fr. 108.00 (6 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.