

Sich regen bringt Segen

Bewegung und Handreflexmassage für Ältere

Ausgewählte Übungen aus dem Qi Gong bringen Bewegung ins Leben! Mit Herz und Verstand werden Gewohnheitsspannung in Freude und Wohlbefinden verwandelt. Eine Selbstmassage für die Hände rundet das Programm ab. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!



Verbindliche Anmeldung bis zum 20.01.2023:

gesundheit@geqo.de und 089/ 45 23 55 99

unterstützt von der GeQo eG, Projekt „Gesundheit mit PEP“

Kursstart: Dienstag, 24.01.2023, 8 Termine bis 14.03.2023
(ohne Ferien)

Uhrzeit: 10-11 Uhr

Ort: Gemeinschaftsraum Tanne, Ruth-Drexel-Str. 211

Mitbringen: kleines Handtuch, Massageöl, bequeme Kleidung, etwas zu Trinken

Kosten für den Kurs: 25 € auf Spendenbasis (fällig beim 1.Termin), Spendenempfänger: GeQo eG

Monika Bohny ist Lehrerin und ausgebildete Heilpraktikerin. Sie hat in den vergangenen Jahren Kurse in den verschiedensten Organisationen abgehalten. 2022 hat sie ein Seminar zur Handreflexmassage besucht und möchte auch dieses Wissen und Techniken an Interessierte weitergeben.