

RESTPLÄTZE FREI

RESTPLÄTZE FREI

# Vital & Fit

Dieses Angebot besteht aus Bewegungs – und Entspannungsübungen, die das Wohlbefinden verbessern, das Immunsystem stärken und die Beweglichkeit fördern. Jede Kursstunde besteht aus aktiven und passiven Elementen.

Die Kombination von Elementen aus Yoga, Qi Gong, Atemmeditationen, Bodyscan, autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Fantasiereisen und Bewegung nach rhythmischer Musik machen die Stunden abwechslungsreich. Der Kursus eignet sich auch zur Unterstützung bei Burn out, Bore out und zum Abbau von Stress.

**Zeiten:**            **Donnerstag**  
                          **15.00 - 16.00 Uhr**  
                          **16.30 - 17.30 Uhr**

**Kursleiterin:**    **Erika Bajohr**

**Ort:**                 **Begegnungsstätte Rellingen**  
                          **Rosenkamp 21**

**Kosten:**           **65,- € für 10 Termine**

Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

Anmeldungen bitte unter Tel.: 04101 553186 oder  
bgst@drk-kreis-pinneberg.de