

Hallo - Zeitung am WE 19.11.23

Entspannen mit der FABI

Salzgitter. Entspannt ins Wochenende heißt es bei der FABI Salzgitter in der Salderschen Straße 3 in Lebenstedt am Samstag, 2. Dezember, von 10 bis 13 Uhr. Auf der Grundlage verschiedener Entspannungsmethoden finden die Teilnehmenden einen Ausgleich zu Alltags-Anforderungen. Sie kommen zur Ruhe, nehmen sich und den Körper bewusst wahr, schöpfen neue Kraft und Energie. Mitzubringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, kleines Kissen. Der Workshop kostet 14 Euro, die Leitung hat Gudrun Geisenheiser. Anmeldungen und Infos in der FABI Salzgitter unter Tel. (05341) 45682 oder per E-Mail an info@kathfabisalzgitter.de.

Entspannung ist Kurs-Thema

22.11.
23

Lebenstedt. Die Katholische Familien-Bildungsstätte Plus (Fabi) lädt zum Kurs „Entspannt ins Wochenende“ ein. Termin: Samstag, 2. November, von 10 bis 13 Uhr, Kosten: 14 Euro, Leitung: Gudrun Geisenheiser, Ort: Saldersche Straße 3 in Lebenstedt, Anmeldung und Informationen: (05341) 45682 oder info@kathfabisalzgitter.de und www.kathfabisalzgitter.de

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, so die Einladung. Auf der Grundlage verschiedener Entspannungsmethoden finden Teilnehmer Ausgleich zu Anforderungen des Alltags, kommen zur Ruhe, nehmen sich und den Körper bewusst wahr, schöpfen neue Kraft und Energie. Yogamatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.
red