

WORKSHOP FEBRUAR

WAS: KÖRPERBEWUSSTSEIN - GESUNDER KÖRPER

Wann: Mittwoch den 28.02.2018

von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wo: St. Josef

Dozent: Ralf Hafemeister

KÖRPER BEWUSSTSEIN

UM WAS GEHT ES?

In diesem Workshop lernen Sie Ihren eigenen Körper ein bisschen besser kennen. Es werden kleinere Übungen für den Arbeitsplatz bzw. auch größere für daheim gezeigt und erläutert. Es wird auf verschiedene Methoden eingegangen, wie das Bewusstsein gestärkt werden kann. Weiterhin wird über die Grundlagen und das Verständnis von Körperbewusstsein gesprochen.

ANMELDUNG BEI:

ANNETTE HABMÜLLER

TEL: 09561/8144-32

GESUNDHEIT@CARITAS-COBURG.DE

**UNSER DIENST - DER GANZE MENSCH
WWW.CARITAS-COBURG.DE**

BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- BILDUNG



work 4 fitness
by Dana Grönberg

