



Die Kunst, entspannter zu leben

Progressive Muskelentspannung als einfache Alltagsmethode

Dieser Kurs wird wieder dienstags vom 07.02.-28.03.2017 nach Absprache um 19:00 oder später im Dorfgemeinschaftshaus für alle Interessierten aus Bäk, Mechow und Römnitz angeboten.

Kursleiter sind Uli Siebers und Ina Barth von der Bäk, die diesen Kurs seit Jahren im Rahmen der Gesundheitsprävention in Firmen und freien Gruppen anbieten.

Er ist für jedes Alter geeignet, Vorkenntnisse sind keine nötig. Eine Matte als Unterlage sowie Kissen und Decke können mitgebracht werden.

Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Booklet mit CD zum Üben für zu Hause. Die Teilnahmegebühr beträgt 90,-€ und kann von den Krankenkassen nach Kursteilnahme zurückerstattet werden.

Bitte bei Kursbeginn in bar mitbringen.

Der Gesamterlös wird von den beiden an die Jugendfeuerwehr Bäk-Mechow-Römnitz gespendet.

Anmeldungen, Fragen und Infos:

Uli Siebers oder Ina Barth

Zur schönen Aussicht 8, 23909 Bäk

Tel.: 87 95 918 oder unter www.ulina.info

gez. Martin Fischer

- Bürgermeister -

gez. Kerstin Lehmann-Baumgart

-Vorsitzende-

Ausschuss für Jugend, Kultur und Soziales