



Gesundheitstag für Senioren

Am **Sa., den 29. März 2025**, möchten wir von **11-15 Uhr** einen Gesundheitstag im Seniorentreff veranstalten.

11 Uhr – Stuhlyoga mit Atemübungen
und Klängen - mit Verena

12:30 Uhr – Achtsames Essen
mit allen Sinnen - mit Heidi

14 Uhr – Gelassenheit im Alter - mit Christiane
Gemütliches Beisammensein und viele
Wohlfühlmomente für sich selbst erschaffen.

Wir freuen uns auf Euch!

Teilnahme: 12 € inkl.

Mittagsessen,

Anmeldung im Büro

