

ESE30104 Kleine Übungen für das tägliche Wohlbefinden - Livestream

Beginn Samstag, 06.03.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

Kursgebühr 15,00 € (inkl. MwSt.)

Kursgebühr ermäßigt 0,00 € (inkl. MwSt.)

Dauer 1 Termin

Kursleitung Andreas Büttner

Kursort , ,

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die darüber entscheiden, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene sanfte Übungen, die dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen. Zwei oder drei Übungen in Ihren Alltag zu integrieren und regelmäßig zu praktizieren reicht aus, damit Sie den Effekt schnell und dauerhaft spüren.

Sie benötigen eine Matte, Decke, Kissen und Getränke.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2021	10:00 - 13:00 Uhr	Livestream

[zur Kursdetail-Seite](#)