

InselMoment – Entspannung für Körper und Geist

**Entspannungsmoment
mit Achtsamkeit, Meditation und
progressiver Muskelentspannung auf Juist**

**Sonntags um 18:30 Uhr
Haus des Kurgastes, Strandsportraum
Teilnahmegebühr: 10 €, Bezahlung vor Ort in bar**



Leitung: Laura Knill, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Anmeldung per Whatsapp oder SMS unter 0174 21 33 234