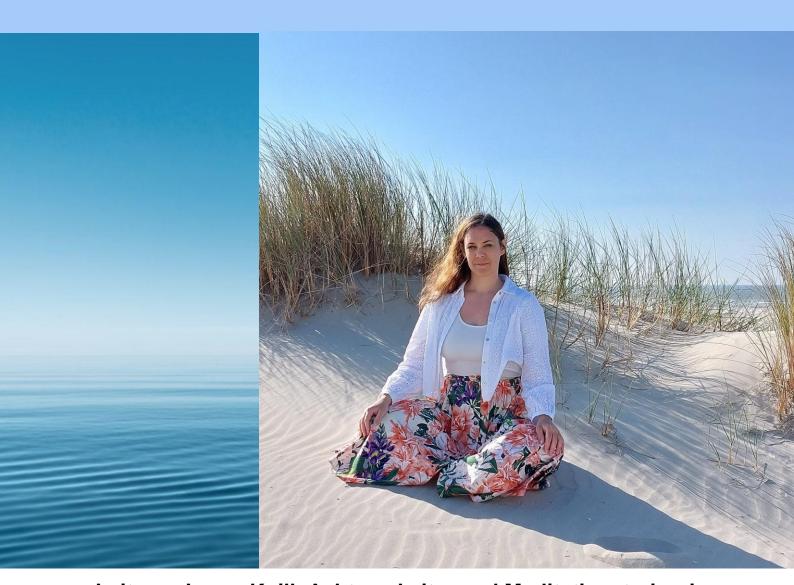
InselMoment – Entspannung für Körper und Geist

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