



Gesund durch Bewegung

Ein Seminar für *Experimentierfreudige*

freitags: 9. und 23. und 30. Oktober, 15.30 – 17 Uhr

Gemeindezentrum St. Johannes
Tanusstr. 47, 63303 Dreieichenhain

Unser Immunsystem und die gesamte Gesundheit können wir stärken durch regelmäßige Bewegung. Dadurch kommt alles in Fluss, die Zellen werden gut versorgt, der Körper bleibt stark und zugleich beweglich.

Wir lernen und üben die 5 „Tibeter“:

Übungen, die wenig Zeit kosten,
intensiv auf Körper, Geist und Seele wirken
und in jedem Alter durchgeführt werden können.
Bringen Sie dafür bitte eine Gymnastikmatte mit
und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Bringen Sie sich gern ein mit Ihren Erfahrungen,
welche Art von Bewegung *Ihnen* gut tut –
so kann jede/r die Gruppe bereichern.

In der Balance von Aktivität und Entspannung
finden wir zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Das Seminar kostet 5 € und ist offen für alle Altersgruppen.

Leitung: Gemeindereferentin Judith Pfau,
Referentin: Marina Noack, „Tibeter“-Trainerin.

Verbindliche **Anmeldung** bis 5. Oktober an:
seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de oder Tel. 06154 – 608566

Veranstalter: Gemeindereferentin Judith Pfau
in Kooperation mit der Gemeinde „St. Marien“, Dreieich