

# RÜCKEN & RELAX



Ein zeitgemäßer, intelligenter Umgang mit unserer Gesundheit beinhaltet tägliche Maßnahmen zur Stressreduktion und eine aktive Entspannung. Denn eine chronische Stressbelastung führt zu zahlreichen Krankheiten. RÜCKEN & RELAX Kurs ist ein Programm, welches die Reduktion von körperlichen, emotionalen und geistigen Spannungen in Mittelpunkt stellt und die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes anstrebt.

Diese Kurs ist für alle geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse.

**// DIENSTAG, VON 17:45 UHR BIS 19:15 UHR**