

# **BÜRGERZENTRUM HOFBERG**

## **DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT**

# **Eine Stunde Entspannung**

## **Einfach tief entspannt - Ruhe heilt**

Einmal im Monat von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr im Hofbergsaal  
Die genauen Termine erfahren Sie im Seniorenbüro

Tiefe Entspannung von Körper und Geist führt zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Sie werden zufriedener und ausgeglichener, können besser ein- und durchschlafen.

Schmerz, Niedergeschlagenheit oder Verspannungen können vermindert werden.

Genießen Sie verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken.  
Wir üben im Liegen oder im Sitzen.

Leitung: Dr. Matthias Heil

Mitmachen ist jederzeit möglich