

Familienakademie



Märkisches Sozial- und Bildungswerk e.V.

Stress und Entspannung

Was: Wir erklären zunächst wie Sie persönliche Stressoren erkennen und besser bewältigen können, und danach zeigen wir Ihnen einige Entspannungsübungen (z.B. Qigong) in der Praxis.

Wer: Erwachsene
Kinderbetreuung auf Anfrage, kostenlos



Wann: **19. April 2023 von 16:30 Uhr bis 18 Uhr**

Anmeldung: 030 656 61 49 42

hallo-familie@msbw-online.de

Märkisches Sozial- und Bildungswerk e.V.
12555 Berlin, Rosenstraße 1

Ein Angebot von:

