

ENTSPANNUNG ERLEBEN - LEBENSKRAFT STÄRKEN



KEFB

Duisburg
Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung

Bei einer Krebserkrankung ist es wichtig, etwas Gutes für sich selbst zu tun. Entspannungsverfahren unterstützen dabei, die innere Balance wieder zu gewinnen und Werkzeuge kennenzulernen, die zur Beruhigung, Stressreduzierung und physischen wie psychischen Erholung beitragen. Ob Meditation, Traumreisen, Bewegung, Kreativität oder Gesprächsimpulse - die Bandbreite ist weit gefächert. Auch der Austausch in der Gruppe sowie die gegenseitige Unterstützung sind förderliche Faktoren.

Leitung: Susanne Großmann

Kursort: Krebsberatung in Duisburg, Mehrzweckraum,
Düsseldorfer Landstr. 17, 47249 Duisburg - Buchholz

Datum: Mo 28.10.24, 18.00-20.15 Uhr, Mo 11.11.24, 18.00-19.30 Uhr,
Mo 02.12.24, 18.00-19.30 Uhr

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Kursgebühr: 31.50 € / Einstieg im laufenden Semester nach Absprache möglich

Infos und Anmeldung: Tel: 0203 28104-52 oder -74
E-Mail: info@duisburg.kefb.info
www.kefb.info