

# Wellness für Senioren

## 16.10. – 18.10.2020

### im Haus Quickborn

An diesem Wochenende wollen wir Entspannungstechniken kennenlernen, und gemeinsam eine ruhige und entspannte Zeit genießen.

Im Angebot haben wir Autogenes Training, Yoga und andere Entspannungstechniken. Es geht einfach ums Wohlfühlen in der Entspannung. Jeder wie er kann und mag. Und das geht im Haus Quickborn immer sehr gut.

Denn hier ist Ruhe und Entspannung vorprogrammiert. Gerade jetzt in dieser sich stetig verändernden Zeit.

Wer möchte kann nach Absprache mit Karin eine Massage bekommen und Anna bietet NADA (Ohr-Akupunktur) an.

Die Leitung haben Anna Berndt und Karin Hansen Osmanoglu.

Teilnehmergebühr:

Mitglieder	Kr.	875,00
Nichtmitglieder	Kr.	1.325,00
Einzelzimmerzuschlag	Kr.	100,00



**Anmeldung bis zum 02.10.2020** in der Geschäftsstelle des Sozialdienst Nordschleswig unter Telefon 74 62 18 59 oder Mail an [mail@sozialdienst.dk](mailto:mail@sozialdienst.dk)

