



Kurs: Entspannen und Schlafen

Ziel

- Erkennen von Anspannungspunkten in unserem Leben
- Entspannung im Alltag
- Entsprechende Heilpflanzen kennen lernen

Kursinhalt

Immer mehr und öfters fühlen wir uns gestresst, sind unkonzentriert oder brauchen etwas länger zum Einschlafen. Bleibt die Anspannung bestehen oder verstärkt sie sich noch, werden auch die körperlichen und seelischen Symptome stärker. Wir leiden an Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen oder Schlafstörungen. Hier können wir gut mit unserem Verhalten Gegensteuer geben und die Entspannung und den Schlaf mit natürlichen Mitteln unterstützen.

Leitung Rita Joss Naturheilpraktikerin NVS
Ort Pflegezentrum Bühl, Bühlstrasse 10, Jona
Daten Dienstag, 20. November 2018
mit anschliessendem Apéro und Austausch
Zeit 18.00 – 20.00 Uhr
Zielgruppe Freiwillig Mitarbeitende im Bereich der Altersarbeit

Kosten Der Förderverein für Freiwilligenarbeit übernimmt die Kurskosten

Anmeldung Bis 13.11.2018, die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt.

Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit
Drehscheibe RaJoVita, Postfach 2339, 8645 Jona
Tel. 055 222 01 11 oder per Mail an drehscheibe@rajovita.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Hanni Bolli (079 691 89 89)

Vorstand Förderverein für Freiwilligenarbeit

Susanna Berger (Priv. Nr. 076 468 17 80)

Koordination Freiwilligenarbeit

Bei Verhinderung bitte bei obiger Adresse melden.



☺ BITTE ankreuzen

Ich nehme am Kurs teil: **Entspannen und Schlafen** vom **20.11.2018**

Name Vorname	Organisation
Adresse	Telefon
	Mail