

Stress lass nach, Chillymilly -
was ist eigentlich Entspannung???

In meiner *Entspannungs -AG* werdet ihr verschiedene Möglichkeiten kennen lernen, zur Ruhe zu kommen und euch zu entspannen.

Ein paar leichte Yogaübungen werden auch dabei sein. Ich freue mich schon darauf, das mit euch auszuprobieren.

Eure Frau Hahn

