



# Kurzurlaub vom Alltag – Digitaler Entspannungskurs

Endlich mal Zeit zur Auszeit – Zeit für mich – Zeit zum Runterkommen – Zeit zum Entspannen. Im Online-Kurs erfahren Sie mit vielen praktischen Übungen, wie der Stress im Alltag reduziert werden kann, wie die Atmung dabei helfen kann und wie man durch kleine Übungen schnell Entspannung erlangen kann.

<b>Kursort:</b>	<b>Kursnummer:</b>	<b>Tag und Uhrzeit:</b>	<b>Termine:</b>	<b>Kursgebühr:</b>
Online-Kurs Den Link erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.	E 21131	Di. 19.30 - 20.15 Uhr	6 Termine	20,00 €

**Anmeldung:** Familienzentrum EKita Heinrich-Böll-Straße  
E-Mail: [kita-heinrichboell@diakonie-wuppertal.de](mailto:kita-heinrichboell@diakonie-wuppertal.de)

