

Programm 2. Wohlfühltag „Ein Tag für uns“ am 20.08.22



- **11 Uhr - Beginn**
mit einem bunten Buffet, Frühstück und Mittagessen, jede/jeder bringt was mit-für Brot, Brötchen, Butter und Margarine, Kaffee und Wasser ist gesorgt. Und endlich einmal eine Gelegenheit zum persönlichen Kennenlernen und zum Austausch...
- **12:30 Uhr - Unser Körper ist unser Instrument mit Marion Tuschwitz**
Wir erleben unseren Körper auf eine ganz neue Art. Wir setzen Stimme, Hände und Füße ein. Wir schulen die Koordination und das Gedächtnis und haben sicherlich viel Spaß. Alles kann nichts muss!
- **13:45 Uhr - Kaffeepause**
- **14:30 Uhr - Ganzheitliche Naturheilkunde und Aromatherapie mit Gabriele Kostka**
Eine echte Schnuppermöglichkeit! Düfte bieten eine Auszeit vom Alltag und unterstützen die Gesundheitsvorsorge und das Wohlbefinden. Die persönliche Wohlfühlduftmischung kann hergestellt werden!
- **15:30 Uhr - Ausklang**

Zwischendurch oder überhaupt gibt es Zeit zum Klönen, Kartenspielen, Kreativsein mit Beton, Waffelessen (vegan)...das entscheidet Ihr, wir haben viel Platz und viele Räume!

Die Teilnahme an einzelnen Programmpunkten ist möglich. Zur besseren Planung wird um eine Anmeldung gebeten.