Workshop Handreflexmassage

Für Seniorinnen und Senioren



"Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare"

Christian Morgenstern

Die Handmassage hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und kann Symptome wie Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern lösen, Kopfschmerzen lindern, die Infektanfälligkeit senken, Müdigkeit entgegenwirken und dazu noch die Konzentration verbessern und dein Immunsystem unterstützen.
Du erlernst eine einfache, ganzheitliche Handmassage, welche die Reflexpunkte an deiner Hand aktiviert. Der Kurs wird von Nicole Romer-Frei geleitet.

- **Freitag, 8. November 2024, 9.00 – 11.30 Uhr**
- **Montag, 17. März 2025, 9.00 – 11.30 Uhr**

Angebot über Pro Senectute für Seniorinnen und Senioren, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Kosten: CHF 50.-
Kursraum Pro Senectute, Alexanderstr. 2 in Chur, 3. Stock

Anmeldung bis 29. Oktober 2024 unter: www.naturezia.ch oder 076 460 76 22
Nicole Romer-Frei von Naturezia

NATUREZIA
PERSÖNLICHKEIT. ENTWICKLUNG. ENTSPANNUNG.