

Body Relax



Der Arbeitsalltag ist zunehmend geprägt von Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und Hektik. Mit regelmäßiger Entspannung ermöglichen wir uns wohltuende Pausen. Wir werden innehalten – zur Ruhe kommen.

Die Kombination aus Entspannungsübungen (Slowlies) und Energie-Kicks (Freshies) steigert unser Wohlbefinden und hilft uns Ausgeglichenheit zu erlangen.

Relaxen Sie mit uns mittwochs von 17-18 Uhr in der HASPA Fuhlsbüttler Str. 108 vom 21. März bis 25. April 2018.