



# Entspannt durch das ganze Jahr

Kostenloses Entspannungsangebot



**H a n a u e r**  
Seniorenbüro

Die beste *Alternative*.



**vhs**  Volkshochschule  
Hanau

# Gehen Sie mit uns entspannt durch das neue Jahr

Bei diesem Entspannungsangebot dreht sich alles um Ruhe und Gelassenheit. Achtsamkeitsbasierte Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen sprechen die bewusste Körperwahrnehmung an und tragen zu Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit bei.



jeweils von 16-18 Uhr  
im vhs-Gebäude  
Ulanenplatz 4  
63452 Hanau

Anmeldung erforderlich:

Seniorenbüro Hanau  
Tel. 06181 66820-31  
[seniorenbuero@hanau.de](mailto:seniorenbuero@hanau.de)