



heidi fritz
happy & free

Einladung zum Reither Hoangart

am 16.10.2024 um 14:00 Uhr

im Gewölbesaal des
Reither Gemeindezentrums



unter dem Motto

Entspannung und Vitalität für jeden Tag Gesichtsyoga mit Heidi Fritz

Gemeinsam entdecken wir, wie sanfte Übungen aus dem Gesichts- und Augenyoga uns dabei unterstützen können, z.B. Kopfschmerzen oder Beschwerden in der Kaumuskelatur zu lindern und sich sogar positiv auf unsere Sehkraft und unseren Schlaf auswirken können. Wir gönnen uns eine Auszeit und fördern unser allgemeines Wohlbefinden – und die Übungen tragen dazu bei, unser Gesicht frischer und strahlender wirken zu lassen, was uns ein belebtes Gefühl gibt.

Für Speis und Trank ist wie immer gesorgt!

Solltest Du nicht mobil sein und kannst nicht selbst zum Treffen kommen, holen wir Dich gerne ab und bringen Dich gewiss wieder heim.

Tel. Anmeldung bei Andrea Schneider unter 0650-88 79 712



**Auf einen geselligen und
entspannten Nachmittag mit
Euch freuen wir uns!**

