



# RELAXABEND



## ENTSPANNUNG FÜR ELTERN



**2024**

Do, 19 - 20.30 Uhr  
18.1. | 29.2. | 14.3. | 18.4. |  
16.5. | 13.6.

**IM  
FREIZEITHAUS**



Wir freuen uns  
auf Dich!





# ENTSPANNUNG FÜR ELTERN

Einmal pro Monat tanken wir zusammen neue Kraft.  
Du lernst Dich mit Meditation zu entspannen und  
bekommst Werkzeuge in die Hand, um Ruhe in  
Deinem Alltag zu bewahren.

## **ORT**

Freizeithaus Allschwil  
Hegenheimerweg 70-76

## **KOSTEN**

pro Abend CHF 15.-  
5er-Abo CHF 70.-

## **ANMELDUNG**

bis am Vorabend  
nadine.hollmann@gmx.ch  
076 364 85 84

## **LEITENDE**

Nadine Hollmann  
[www.happyhearts.ch](http://www.happyhearts.ch)  
&  
Giulia Pampoukas  
[www.kolibri-breath.ch](http://www.kolibri-breath.ch)

