



BREITE MÜHLE
BEI DER FAMILIENHEIM

Unser Mitmachprogramm "Breite Mühle"

Wir bieten Ihnen was

Es gibt viele Dinge im Leben, die man schon lange einmal machen wollte. Manchmal braucht es den Anstoß von außen, um sie tatsächlich in die Tat umzusetzen. Den liefern wir Ihnen jetzt! Fragen zu unserem Programm beantworten wir über Telefon 07721/899140 Melanie Pees oder per Mail (breitemuehle@bgfh.de). Auch anmelden kann man sich über diese Kanäle.



„Abende der Begegnung und Entspannung“ mit Michèle Godest
Dipl. Sozialpädagogin. Immer am 2. Mittwoch im Monat ab 12.12.18 und 09.01.19 um 18.00 - ca. 20.00 Uhr.

Mit Entspannungsübungen, Phantasiereisen und dem Austausch darüber lernen wir uns selbst besser kennen und spüren so allmählich inneren Frieden. Kostenlos



„Lebe leichter“, das etwas andere Abnehmprogramm mit Gudrun Scherzinger.

10.01.19 um 9.00 Uhr Infoveranstaltung. Kurs vom 17.01.-11.04.19, immer donnerstags, 9.00 – 10.00 Uhr.

Oder 10.01.19 um 18.30 Uhr Infoveranstaltung. Kurs vom 17.01.-11.04.19, immer donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr.

Kosten: € 118,- kostenfreie Infoveranstaltung



Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Sabine Hummel,
Fachpräventologin für geistige Fitness.

14.01.-18.02.19 und 11.03.-15.04.19 immer montags um 17.15 – 18.45 Uhr. Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die etwas für sich und ihre geistige Fitness tun wollen.

Kostenbeitrag für je 6 Einheiten 42,- €. Mindestteilnehmer 5 Personen



„Yoga mit Gianna“

Sanftes Yoga für Senioren immer donnerstags 17.01.-28.03.19 um 10.30 – 11.30 Uhr.

Und Yoga mit Gianna dienstags 15.01.-26.03.19 um 16.30 – 17.30 Uhr.

Kostenbeitrag für je 10 Einheiten 90,- €. Mindestteilnehmer 5 (max 8)

Andere Kurszeiten nach Absprache möglich



„Lachen ist die beste Medizin“ Infoveranstaltung am 15.01.2019. Kurs dienstags 22.01.-26.02.19 um 18.30-19.30 Uhr mit Birgitt Merkel von der Naturheilpraxis Lebensfreude. Vorkenntnisse und spezielle Kleidung sind nicht erforderlich.

Kosten: 30,- € für 6 Einheiten