



Einladung für Selbsthilfegruppen, Betroffene und Angehörige

Anmeldung bitte über: info@dfs-selbsthilfe.de, mobil: 0151 426 791 63

Machen, was möglich ist!

Wir bewegen uns,
spazieren, reden, staunen über
die Wunder der Natur

Geführte Genusswanderungen mit Evelyn

Da unser Tanzen momentan leider nicht möglich ist,
möchten wir hiermit ein ebenso schönes,
aktivierendes Angebot zur Bewegung und
körperlichen wie seelischen Ertüchtigung machen.



Setz Dich in Bewegung!



- Wer hat Lust sich zu aktivieren und eine genussorientierte kleine Wanderung an der frischen Luft in Gemeinschaft und geleitet zu unternehmen.
- Wir gehen achtsam mit Abstand und dennoch zusammen einen gemeinsamen Weg und tauschen uns aus oder genießen schweigend.
- **Dienstag, 18.05.2021** oder **Sonntag, 06.06.2021**
- Treffpunkt: **S Bhf. Griebnitzsee** um **11:00** Uhr
- Zwischendurch gibt es kleine Plauschrunden, Auflockerungsübungen, Picknick bitte selbst mitbringen.
- Strecke ca. 6 km, Dauer insgesamt ca. 3 Stunden
- Anmeldung bitte über: info@dfs-selbsthilfe.de, mobil: 0151 426 791 63 (max. 12 Teilnehmer*innen)
- Das Angebot ist kostenlos weil die AOK Nordost es als aktivierendes und gesundheitsorientiertes Angebot für die Selbsthilfe fördert.