

23.03.2018

### **Vital-Zentrum: Gelassenheit durch Bewegung**

"Gelassenheit durch Bewegung" heißt ein neues Angebot im Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24. Ab 3. April findet der Kurs immer dienstags von 8 bis 8.45 Uhr unter der Anleitung von Veronika Bossert-Gerstel statt. Im kilometerlangen Stau ruhig bleiben, die Zugverspätung mit einem Lächeln hinnehmen – es ist nicht immer einfach, gelassen zu bleiben und sich der Hektik unseres Alltags zu entziehen. Mit innerer Ruhe und Gelassenheit lebt es sich nicht nur stressfreier, sondern auch gesünder. Im Kurs soll eine Mischung aus meditativen Elementen und langsamen Bewegungen die Teilnehmenden zu mehr innerer Ruhe führen. Pro Kurstermin zahlen Teilnehmende zwei Euro pro Person.