



NEU!

WOHLBEFINDEN

Ausgewogener Alltag heute und morgen

Delémont JU

06.11. bis 12.11.2022

LEITUNG

Lotti Messer, 078 647 64 87

KURSinHALT

Ausgewogenes Essen, Körperaktivität und gute Erholung können Wunder auf den gesundheitlichen Zustand bewirken. Dabei sind der eigene Körper und Ihre individuellen Bedürfnisse ein wichtiger Wegweiser. Dieser Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die sich mit Ernährung, Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten auseinandersetzen möchten.

Entdecken Sie in einer familiären Atmosphäre Möglichkeiten, die das Bewusstsein für Wohlergehen im Alltag fördern und Ihre 5 Sinne verwöhnen.

Unser Kursprogramm bietet:

- Einführung in das Thema Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Kreatives Kochen und Essensvorräte zubereiten
- Bewegungs- und Atemübungen für den Alltag
- Hilfe zur Selbsthilfe



UNTERKUNFT

Centre St-François
Einzelzimmer mit Dusche auf der Etage, z. T. mit rollstuhlgängigem Bad im Zimmer
www.centresaintfrancois.ch



TEILNEHMENDE (INKL. ANGEHÖRIGE)

Max. 12



UNSERE LEISTUNGEN

- Unterkunft mit Vollpension
- Betreuungsteam und fachliche Leitung
- Rahmenprogramm
- Elektrobetten auf Wunsch

Nicht inbegriffen

- Kosten für Hin- und Rückreise zum und vom Kursort
- Zusätzlich konsumierte Getränke und Zwischenverpflegung



PREIS PRO PERSON

ASPr-SVG-Mitglieder
CHF 720.00

Andere
CHF 850.00



ANMELDESCHLUSS

16.09.2022

**KONTAKTIEREN SIE UNS, FALLS SIE
ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN BEZIEHEN**