

**AOK –**

## **Blitzentspannung**

*Exklusiv und kostenfrei für AOK-Versicherte!*



Wer wünscht sich nicht, zwischendurch Abstand von allem und jedem zu gewinnen? Schon kleine Auszeiten können aktuelle Spannungszustände lösen und den Stress reduzieren.

Einfach und alltagstauglich: ohne Matte, ohne Decke, überall und jederzeit!

**Kursbeginn:** 09.01.2018 – 30.01.2018  
immer dienstags

**Uhrzeit:** 18:00 – 19:30 Uhr

**Kursort:** Mehrgenerationenhaus  
Haßfurt

**Kursleitung:** Anja Weiß

**Angebots-Nr.:** 50212482



Informationen und Anmeldungen in jeder  
AOK Geschäftsstelle oder unter  
[www.aok-gesundheitskurse.de](http://www.aok-gesundheitskurse.de)