



# ENTSPANNUNG im Rahmen von ENERGIETRAINING

Leichte Körperübungen

Atemtechnik

Verschiedene  
Entspannungstechniken

Handmassagen  
mit Aromaöl

Kursstart:  
26.11.2025



mittwochs



10:30 - 11:30 Uhr



Christophorushaus

Bitte warme Socken  
mitbringen

Anmeldung bei der Servicestelle Ehrenamt  
Telefon 04963 402-123 oder -124  
E-Mail: [ehrenamt@doerpen.de](mailto:ehrenamt@doerpen.de)

Der Kurs  
umfasst  
8 Termine