

Haluatko rauhoittua, rentoutua  
tai vaan  
levätä hetken?



**RENTOUTUSRYHMÄ**  
**alkaa ti 15.3 klo 14.15-15**  
**10 viikkoa, viim. kerta ti 17.5**

Ryhmässä tehdään helppoja  
rentoutusharjoitteita, keskittyen  
hengitykseen ja läsnäoloon. Harjoitteet  
tehdään istuen.

Aiempaa kokemusta ei tarvitse.

Hae mukaan erillisellä hakulomakkeella ja toimita se

Mielipaikkaan

Kysy lisää p. 040 7103231/Mielipaikka

[www.kakspy.com](http://www.kakspy.com)

Kaunismäenkatu 4 48600 Kotka

