

A stylized human figure is shown on the left side of the poster, composed of blue and yellow brushstrokes. The figure is standing on its feet, with the head, neck, and upper back visible at the top. The brushstrokes are thick and expressive, following the contours of the body. The background is white, and the overall design is clean and modern.

3. AKTIONSTAG

Haltung und Bewegung

Raus aus der
Stressfalle

So 27. Jan. 2019

10–14 Uhr

Eine Veranstaltung des
Netzwerkes
Haltung und Bewegung
H&B

Veranstaltungsort

PilatesLesson

Brüsseler Allee 23

41812 Erkelenz

H&B

Das erwartet Sie:

10-14 Ausstellung

10.15 **Raus aus der Stressfalle**

Expertendiskussion

11.15 **Atem und Achtsamkeit**

Stefanie Rahn und Sonia Clemente Guerreiro

12.15 **Gesunder Rücken von Kopf bis Fuß**

Felix Engberg und Burkhard Lenz

13.15 **Mentale Haltung und Stress**

Marleen Brück

Wir sind für Sie da:

SANITÄTSHAUS

[44¹/₂]



*Pilates
Lesson*



Kontakt:

Netzwerk Haltung und Bewegung H&B

Tel. 02431/98 68 998

www.haltung-und-bewegung.de