Gutes für die Seele und den Körper

Kurse mit praktischen Übungen und Tipps zur Entspannung und Stressabbau im Alltag

Wann	**Samstag, 31. Oktober**, 12.00 bis 15.00 Uhr Eintreffen: 11.45 Uhr
Wo	Regionale Integrationsfachstelle Lenzburg Walkeweg 19, 5600 Lenzburg

Das Angebot umfasst



- Kinderbetreuung
- Übersetzungen

  Ukrainisch, Türkisch,

  Kurdisch und Farsi, Dari
- Zwischenverpflegung
- Der Kurs ist kostenlos
- Anmeldung via: 076 367 98 25 (WhatsApp oder SMS) oder Mail: rif@lenzburg.ch

Ein gemeinsames Angebot der Regionalen Integrationsfachstelle Lenzburg Seetal, und Psy4Asyl, unterstützt von Gesundheitsförderung Aargau.
Illustration: mit KI erstellt (OpenAI ChatGPT), 2026.