



**DONNERSTAG  
19. APRIL | AB 14 UHR**

# ENTSPANNT GESUND SEIN

## AKTIONSTAG RUND UM SEELISCHES UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – dieses Sprichwort passt zum Motto unseres diesjährigen Gesundheitstages. Neben unserem Programm zum Mitmachen, geben unsere Therapeuten aus dem Sportbereich Einführungen ins Gerätetraining, während die Ernährungsberaterinnen gesunde Snacks und Getränke anbieten. Kleiner Tipp: Bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

### PROGRAMM

- 14:00 Uhr: **„Mit Achtsamkeit Ernährung neu erleben“** – Vortrag
- 15:00 Uhr: **Fantasie-Reise** – Entspannungsübungen
- 15:30 Uhr: **Duft-Meditation** – Aromatherapie
- 16:00 Uhr: **Yoga** – Schnupperkurs für Neugierige
- 17:00 Uhr: **Nordic Walking** – Stöcke vorhanden

Regentenstraße 22 | Korschenbroich | [www.niederrhein-klinik.de](http://www.niederrhein-klinik.de)



NIEDERRHEIN-KLINIK  
KORSCHENBROICH

ORTHOPÄDISCHE UND HÄMATO-ONKOLOGISCHE REHABILITATION