

# **Pflegende Angehörige in Bergkamen: Physio-Philosophie und Entspannung**

Der Gesprächskreis der Pflegenden Angehörigen in Bergkamen lädt zu einem kostenfreien Vortrag über die Physio-Philosophie des Jin Shin Jyutzus ein. Die Veranstaltung soll Montag, 31. Oktober, von 15 bis 16.30 Uhr im Alevitischen Begegnungszentrum in Bergkamen-Weddinghofen, Buchfinkenstraße 8, stattfinden.

Die Expertin Gisela Pyka wird im Vortrag darüber informieren, inwieweit Gesundheit und Wohlbefinden in unseren eigenen Händen liegen und wie wichtig Entspannungsübungen sind. Unter fachkundiger Anleitung haben die Teilnehmenden eine Gelegenheit, die Physio-Philosophie des Jin Shin Jyutzus kennenzulernen. Die Veranstaltung ist kostenfrei und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna anmelden. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, erreichbar unter Fon 0 23 03 / 27-28 29 oder unter [selbsthilfe@kreis-unna.de](mailto:selbsthilfe@kreis-unna.de). PK | PKU