

Fingerstellung für innere Ruhe

30.12.2014 / *Thomas Schubert*

Charlottenburg. Sich Entspannung verschaffen, indem man Hand und Finger richtig bewegt - das ist die Kunst des Mudra. Im Seniorenclub Nehringstraße 8 erlebt man am Mittwoch, 7. Januar, von 18.30 bis 20.30 Uhr einen Übungsabend, der die Teilnehmer lehrt, die Praktiken in den Alltag einzubauen. Interessenten melden sich an unter 90 29 243 38 und zahlen vor Ort 5 Euro.