

Selbstfürsorge-Workshop



Fühlst Du Dich stressgeplagt, ruhelos oder unausgeglichen?

Dann lade ich Dich im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit zu meinem Workshop "Achtsamkeit im Alltag" hiermit herzlich ein. Ein Selbstfürsorge-Workshop mit einfachen Achtsamkeitsübungen, sowie meditatives Atmen und Zentrieren. Intensive und sanfte Klänge meiner Trommel, sowie Klangschalen tragen zur Belebung des Kurses bei.

Wo?: *Sozialraumprojekt AnschützEck*

(der GSHN Plön/ KJSH Stiftung)

Anschützstraße 11 in Schönkirchen

Wann?: Mittwoch 16. Oktober 15.00 - 16.30 Uhr

Einlass: 14.45 Uhr / Ausgleich: gegen Spende

Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten.

Anmeldung / Information: Rolf Derks, ehrenamtliche Kursleitung

Tel.: 0177 7057597 E-Mail: lebelu@posteo.de