

„Zeit nur für Dich!“

„Achtsamkeit-Entspannung-Selbstfürsorge“

Nimm Dir heute einmal bewusst Zeit für Dich, nur für dich selbst. Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen- und Meditationsübungen schaffst du einen Kontrast zu dem sonst so hektischen Alltag und kümmerst Dich heute nur um dich und Deine innere Balance. Diese Übungen kannst du bewusst in deinen Alltag integrieren und dich mit kleinen Ruheinseln beschenken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung tragen, Sport/Gymnastikmatte, Meditationskissen (wenn vorhanden), warme Decke



Termine: 22.03.2023

Uhrzeit: 18:00 – 20:15 Uhr

Ort: Krippe St. Anna, Gymnasialstr.12, 49808 Lingen

Kosten: 15 €

Anmeldeschluss: 15.03.2023 **Teilnehmerzahl:** Max. 12 Personen

Dozentin: Sabrina Specken

Anmeldung:

Kurs-Nr.: 9501LI

KEB Emsland-Süd

Tel. 0591 6102-252

www.keb-lingen.de



Information:

Familienzentrum St. Bonifatius

Tel. 0591 96497227

familienzentrum@bonifatiusgemeinde.de