

Themenabende im Mädchen- und Frauenzentrum Seelische Gesundheit

Zufrieden-
heit

Wohl-
befinden

Entspan-
nung

Neue Wege

Kraft
schöpfen

Lachyoga - Entspannung durch Fröhlichkeit

Lachen reduziert Stress und steigert das Wohlbefinden.

Mittwoch, 25.9.19, 18.30 - 20.30 Uhr

Leitung: Marion Arends, Lach-Yoga-Lehrerin

„Eine Reise zu mir“

Mit einer Technik aus der Körperarbeit können Sie auf einer geführten Phantasiereise zu sich selbst finden.

Donnerstag 24.10.2019, 18.00 - 19.30 Uhr

Leitung: Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Achtsamkeit

Achtsamkeit weckt die Kraft, die wir brauchen, um es mit den Vielfachbelastungen des täglichen Lebens aufnehmen zu können.

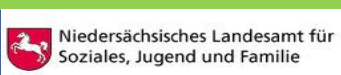
Montag, 9.12.2019, 17.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Renate Piper, Heilpraktikerin

Weitere Informationen auf unserer Homepage
www.frauenzentrum-garbsen.de

Anmeldung erforderlich

Förderung durch:



Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.
Planetenring 10, 30823 Garbsen
Tel. 05137/ 12 22 21

info@frauenzentrum-garbsen.de
www.frauenzentrum-garbsen.de