

# Themenabend

## Seelische Gesundheit

Gefühle

Aufmerksam-  
samkeit

Wohlfühlen

Neue Wege

Kraft  
schöpfen

**Wir setzen unsere beliebte Reihe fort.  
Erfahren Sie Neues und Spannendes bei folgenden Angeboten :**

Mittwoch, 8.1.2020, 18.30 - 20.15 Uhr

### **Reiki zum Kennenlernen**

Reiki regt die körpereigenen Selbstheilungskräfte an und fordert das Zusammenwirken von Körper und Geist.

Mittwoch, 15.1.2020, 18.00 - 20.15 Uhr

### **Filzen - entspannend und kreativ**

Auch kreative Aktivität fördert das Wohlbefinden und die Entspannung. Heute können Sie das Filzen ausprobieren und mit der Herstellung kleiner, bunter Dinge die Vorfreude auf den Frühling verstärken.

Kosten: ca. 5 Euro für Material

Mittwoch, 19.2.20, 18.30 - 20.00 Uhr

### **Die heilsame Wirkung von Märchen**

Wie können Märchen Sicherheit, Liebe und Selbstbewusstsein schenken? Entdecken Sie es in dem entspannenden Erlebnis-Vortrag mit vielen praktischen Tipps für Ihren märchenhaften Alltag.

Mittwoch, 22.4.2020, 18.30 - 20.15 Uhr

### **Liebe dich selbst- wie geht das?**

Gesunde Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun. Trotzdem fällt es vielen Frauen schwer, sich selbst anzunehmen. Erfahren Sie mehr in dem heutigen Erlebnisvortrag

Mittwoch, 13.5.2020, 19.00 - 21.00 Uhr

### **Tanzen - Entdeckung der Leichtigkeit**

Tanzen ist Lebensfreude, Selbstaussdruck und befreit von Schwere. Heute können sie tanzend Ihre Kraft aktivieren und die Freude an der Leichtigkeit erleben. Es werden verschiedene Tanzübungen angeboten und es gibt Raum für freies Tanzen.

**Weitere Informationen auf unserer Homepage  
[www.frauenzentrum-garbsen.de](http://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](mailto:info@frauenzentrum-garbsen.de)**  
**[www.frauenzentrum-garbsen.de](http://www.frauenzentrum-garbsen.de)**