Auftanken und Aufatmen:
In diesem Workshop geht es um stabilisierende und entspannende Gefühle, und wie wir selber auf diese Einfluss nehmen können.
Mit verschiedenen kleinen Übungen probieren wir aus, was gut tut.
Da unser Erleben immer ein ganzheitliches ist, also sowohl Köper- als auch Gedanken und Gefühle umfasst, machen wir das ganz praktisch.

Sie können sich freuen auf:

- Atemübungen
- Übungen für den Körper
- Bildhaftes für den Geist

Die Veranstaltung ist ausschließlich für Frauen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldung erforderlich.

Kontakt:
info@frauenberatung-en.de

02336 4759091

Datum: 23.10.2026
Zeit: 10- 11.30 Uhr
Ort:
Gesine Frauenberatung
Markgarfenstr. 6
58332 Schwelm

Ansprechperson: Stephanie Kattenborn