

Selbstfürsorge Abend

Gruppenangebot für Frauen / in Kooperation mit MundWerkStatt e.V.

**Fühlen Sie sich häufig gestresst?
Haben Sie Probleme beim Einschlafen?
Sorgen Sie sich meist um andere?
Aber für Sie bleibt keine Zeit?**



Bildquelle: www.commons.wikimedia.org

Dann gönnen Sie sich zwei Stunden Pause und mit allen Sinnen den Körper spüren. Schenken Sie sich und Ihrem Körper Zuwendung und liebevolle Aufmerksamkeit.



Was erwartet Sie?

- Wissenswertes über die Heilkräuter Lavendel und Schafgarbe
- Anwendungsmöglichkeiten und praktische Übungen (Wickel und Einreibungen)
- Achtsamkeitsübungen

Leitung: Michaela Werner (MBSR Lehrerin, exam. Krankenschwester / Onkologie)
Homepage: <https://achtsamkeit-kraft-des-jetzt.jimdo.com>

Termin: Di. 07.05.19
Dauer: 19:00 - ca. 21:00
Kosten: € 15,- ; zzgl. € 3,- Materialkosten
Teilnehmerinnen: 5 – 8
Veranstaltungsort: MundWerkStatt,
Wieslocher Str. 16, 69231 Rauenberg
Anmeldung: bis **30.04.19** unter:
Mail: michaelawerner@live.de
Tel.: 06222 - 9583429 ;
mobil: 0160 91 46 76 44

