



## **Zeit für Entspannung und Achtsamkeit**

Wir werden zusammen verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. verschiedene Atem- und Achtsamkeitsübungen, Meditationen und kurze Bewegungsübungen zur Lockerung des Körpers ausprobieren. Diese Übungen, die dem Stressabbau dienen und die innere Ruhe fördern, können Ihnen helfen, ihr seelisches Gleichgewicht wiederzufinden.

**Ich freue mich auf Sie!**

**Martina Biel**

**Zeit: jeden Mittwoch, 14:15 bis 15:00 Uhr**

**Ort: Wallgraben 39, großer Gruppenraum**