



Auszeit – Ruhe - Entspannung

Wann? Samstag, 15. Februar 2025 von 14.00 Uhr – 17:00 Uhr
geschlossene Gruppe, Teilnehmerzahl begrenzt!

Referentin: Angie Schaz
Ort : 67112 Mutterstadt, Schillerstraße 13
Kosten: SeHT-Mitglieder frei

Fühlst du dich manchmal wie ein Hamster im Rad, der versucht, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen? Dann ist unser Seminar genau das Richtige für dich! Gönn dir eine Auszeit, um den Alltagsstress hinter dir zu lassen und neue Energie zu tanken.

Was erwartet dich?

- Entspannungstechniken für den Alltag: Ob im Liegen oder Sitzen, Angie zeigt dir, wie du dich überall entspannen kannst.
- Atemübungen: Atme tief durch und lass dir den Stress einfach wegpusten.
- Mini-Meditation: Atmen, erden und sich mit dem Licht verbinden – klingt doch himmlisch, oder?
- Fantasiereise: Lasse deiner Fantasie freien Lauf und reise an schöne Orte.
- Rückholung: Finde zu dir selbst zurück und fühle dich wie neu geboren.
- Abschluss und Ausklang: Ein entspannter Abschluss, um das Gelernte zu verinnerlichen.

Was solltest du mitbringen?

- Bequeme Kleidung (Jogginghose und Kuschelpulli sind absolut akzeptabel)
- Warme Socken (kalte Füße sind ein No-Go)
- Eine leichte Decke, eine Isomatte und ein kleines Kissen (für maximalen Komfort)

Veranstalter: KV SeHT LU/Vorderpfalz e.V. www.sehtlu.de

Anmeldung bis: **12..Februar 2025** bei Heidi Steinert: sehtlu@gmx.net oder 06236 39142

Preisträger 2018: DEICHMANN-Förderpreis Rheinlandpfalz für Integration
Preisträger 2017: Brückenpreis Rheinland Pfalz
Bürgerschaftliches Engagement von Menschen mit und ohne Behinderung

Bankverbindung Sparkasse Vorderpfalz: IBAN DE58545500100000018168, BIC LUHSDE6AXXX
Anerkannter mildtätiger Verein, St. Nr. GEM 27.080, FA Ludwigshafen