

Auszeit – Ruhe - Entspannung

Workshop für Erwachsene ab 16+

Wann? Samstag, 8. Oktober 2022 von 14.00 Uhr – 17:00 Uhr
Anmeldung bis zum 3. Oktober, Teilnehmerzahl ist begrenzt

Referentin: Angie Schaz
Ort : 67112 Mutterstadt, Schillerstraße 13
Kosten: SeHT-Mitglieder frei, sonst 20-- Euro

AD(H)S-Betroffene und Angehörige finden kaum Zeit um sich vom Alltagsstress von Beruf und Familie zu regenerieren.

Auszeit, Ruhe und Entspannung hilft uns inne zu halten und neue Kraft zu tanken.

Inhalt des Workshops u .a.

- Alltagstaugliche Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen,
- Atemübungen
- Kleine Meditation zum Atmen, Erdung – Verbindung mit dem Licht
- Fantasiereise
- Rückholung
- Abschluss und Ausklang

Bitte, bequeme Bekleidung anziehen und ein paar warme Socken und eine leichte Decke mitbringen.

Verpflegung für die Pause: Getränke und Snacks selbst mitbringen

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

Anmeldung bis: **03.10.2022 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