

# Auszeit – Ruhe - Entspannung

Workshop für Erwachsene ab 16+

**Wann? Samstag, 21. März 2020 von 14.00 Uhr – 17:00 Uhr**  
**Anmeldung bis zum 18. März, Teilnehmerzahl ist begrenzt**

Referentin: Angie Schaz  
Ort : Kindergarten St. Ludwig, Wredestr. 24, 67059 Ludwigshafen  
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](http://www.sehtlu.de)

Anmeldung bis: **18.03.2020** bei Heidi Steinert: [sehtlu@gmx.net](mailto:sehtlu@gmx.net) oder 06236 39142

Andra Röder-Huber: [andraroeeder@yahoo.de](mailto:andraroeeder@yahoo.de) oder 0621 54569891

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