

Raus aus der Stressfalle

Entspannungstechniken

Da wir den letzten Termin aufgrund der gesundheitlichen Situation unserer Referentin leider absagen mussten, freuen wir uns umso mehr, Sie nun herzlich zu unserem neuen Termin einzuladen.

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

Wann? Samstag, 25. April von 11:00 Uhr – ca. 13:00 Uhr
Anmeldung: bis Donnerstag, 23. April 2026 (Bitte Mobilnummer mitteilen)
Kosten: SeHT- Mitglieder frei, sonst 10 Euro
Snack: bitte selbst mitbringen

Referentin:  **Jacqueline Capellupo**

Ort: Mehrgenerationenhaus, Turmstr. 10, 67059 Ludwigshafen

Was erwartet dich?

- Entspannungstechniken für den Alltag;
- Atemübungen: Atme tief durch und lass dir den Stress einfach wegpusten.
- Rückholung: Finde zu dir selbst zurück und fühle dich wie neu geboren.
- Abschluss und Ausklang:

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: 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