



ElternAuszeit

*Klang- und Phantasiereise
für Mütter und Väter und Interessierte
zur Entspannung und Regeneration*

*Wo: Seminarraum im 1. Stock
des Mü-Ki-Ze/Familienzentrums*

*Wann: Mittwoch 20. Sept. 2017
von 20:00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr*

Angebot von: Claudia Hencke

*Kostenbeitrag 5 Euro / max. 8 Personen
Die Veranstaltung findet ab 3 Teilnehmern statt
Anmeldung erforderlich!*

Folgetermine: 18. Okt., 22. Nov.

Die ElternAuszeit möchte Müttern und/oder Vätern und anderen Interessierten die Möglichkeit geben von der Hektik, die der Familienalltag mit sich bringen kann, zu entspannen, ein wenig abzuschalten und zu regenerieren - sich eine Auszeit zu gönnen. Der eigene Energie-Tank kann wieder aufgefüllt werden, um den Alltag gelassener bewältigen zu können.

Um in einen angenehmen Entspannungszustand zu gelangen unterstützen und begleiten wohlthuende Klänge und Texte.

Bitte Unterlage (Yogamatte o.ä.), Decke, Kissen und wärmende Socken mitbringen