



# *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 22. Nov. 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!*

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**