

Gemeinde Ahneby

Herinrich Iversen

Dorfstraße, 24996 Ahneby

<https://www.ahneby.de>

info@ahneby.de

Druckdatum: 02.07.2025 00:56 Uhr



Entspannung für Erwachsene

für Erwachsene
12.06.

Der Alltag verlangt oft viel von uns – Stress, Hektik und ständige Erreichbarkeit lassen kaum Zeit zum Durchatmen.

Dich erwartet:

- ✦ Leichte Entspannungsübungen für jede Lebenslage
- ✦ Atemtechniken zur Stressbewältigung
- ✦ Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen
- ✦ Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag
- ✦ neue Energie tanken.

Wann? **19:00-20:30 Uhr**

Datum:

Donnerstag 12.06.2025, 19:00 Uhr - 20:30 Uhr

Adresse:

Familienbildungsstätte Kappeln, Wassermühlenstraße 12, 24376 Kappeln

Mobil:

0157 38302600

E-Mail:

christine.radomski@web.de

Beschreibung:

Der Alltag verlangt oft viel von uns – Stress, Hektik und ständige Erreichbarkeit lassen kaum Zeit zum Durchatmen.

Dich erwartet:

- ? Leichte Entspannungsübungen für jede Lebenslage
- ? Atemtechniken zur Stressbewältigung
- ? Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen
- ? Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag
- ? neue Energie tanken.

Preis:

25€

Karte:

<https://www.google.com/maps/search/?api=1&query=54.6647945,9.931254599999999>