

"Selbstfürsorge-Workshop"



Schenke Dir eine Auszeit durch Achtsamkeit und Meditation im Mai

Im Alltag fehlt oft der Raum für Achtsamkeit und Meditation.
An diesem Tag wird Dir eine Möglichkeit der Selbstfürsorge
durch Atmen und Zentrieren, leichte Bewegungen sowie
Klangmeditation geboten.

Wo? Sozialraumprojekt AnschützEck

(GSHN Plön / KJSH Stiftung)

Anschützstraße 11 in Schönkirchen

Wann? Mittwoch 14. Mai 16 - 18 Uhr / Einlass: 15.45 Uhr

Ausgleich gegen Spende

Der „Selbstfürsorgeworkshop“ mit musikalischer Begleitung



Ralf Ehmke



Rolf Derks

Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung gebeten.

Anmeldung / Information: Rolf Derks, ehrenamtliche Kursleitung

Tel.: 0177 7057597 E-Mail: lebelu@posteo.de

