

Ich nehme mir Zeit, meine Kraftquellen zu finden.

In Entspannung und Achtsamkeit kann Vertrauen in mich selbst und das Leben wachsen.

Diese Gruppe soll Ihnen:

- Zeit für sich selbst geben
- Raum, auf sich zu achten, sich zu spüren
- Ihre Kräfte kennen zu lernen
- Ihre Lebensfreude zu stärken

Sie können Ihr Selbstvertrauen stärken und Übungen dazu in Ihren Alltag mitnehmen.

Sobald eine neue Gruppe startet, wird dies hier auf unserer Homepage bekannt gegeben!

Interessierte Frauen melden sich bitte unter 0 52 21 □ 14 43 65

Gruppenleitung:

Christine Garberding
Dipl. Sozialpädagogin
Traumaberaterin

Lena Mazurkiewicz
B.A. Erziehungswissenschaftlerin