

**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.

**Ab dem 13.August 2018 ist ein Einstieg in die bestehende Gruppe möglich.**

Termine sind 13.8., 27.8., 10.09.,24.09.,08.10.,22.10. und 12.11.

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

**Gruppenleitung:**

Christine Garberding  
Dipl. Sozialpädagogin  
Traumaberaterin

Lena Mazurkiewicz  
B.A. Erziehungswissenschaftlerin