Aktivierung der Selbstheilungskräfte
durch Meditation und Bewegung

AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg & Heidberg AKTIV

Energie, Vitalität, Lebensfreude

Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Entspannung, Meditation und Bewegung

Was wäre, wenn Sie Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr gleich von vornherein tatkräftig in die Umsetzung bringen würden. Entspannung, Meditation und Bewegung sind eine wunderbare Art und Weise, dies zu tun. Die Selbstheilungskräfte zu stärken bedeutet, von innen nach außen zu wirken und so die notwendigen Veränderungen einzuleiten. Mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude können ein Feld von neuen und oftmals bisher noch ungeahnten Möglichkeiten öffnen.
Dieses Angebot richtet sich an alle Altersgruppen. Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber hier nicht erforderlich. Die angeleiteten Übungen können auf einfache Weise in den persönlichen Alltag integriert werden. Sie können in allen Lebensbereichen Veränderungen bewirken und auf körperlicher, emotionaler, mentaler und spiritueller Ebene Harmonie und Balance wiederherstellen. Sie sind ein einfach anzuwendendes Mittel, um mit Achtsamkeit und Gewahrsein das innere Wohlbefinden auch im Alltag jederzeit in den Fokus zu rücken.
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, dies selbst zu erfahren und so neue Impulse für die eigene Lebensgestaltung zu setzen.

Datum:	Donnerstags, ab **12.01.** bis zum **16.03.2023** (10 Termine) Auch ein späterer Quereinstieg ist möglich.
Uhrzeit:	18 – 19 Uhr
Ort:	im AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3
Eigenanteil:	**65,00 €**
Mitbringen:	bequeme Kleidung

→ Alle Termine finden unter den *aktuellen* Pandemie-Vorschriften statt.

Anmeldung bitte über:

AWO-Nachbarschaftsladen Heidberg, Erfurtplatz 3, 38124 Braunschweig
Tel.: 05 31 / 86 67 00 53 oder E-Mail: nachbarschaftsladen-heidberg@awo-bs.de

AWO | Familie & Soziale Dienste
Nachbarschaftsladen Heidberg

Toleranz * Initiierung * Vernetzung * Aktivitäten * Koordination
Heidberg AKTIV AWO