

EINLADUNG



zum WORKSHOP „Mentale Gesundheit und etwas Ruhe im hektischen Leben“



Wann: Freitag, 29. September 2023
Beginn: 18:00 Uhr
Wo: Seniorentreff Marz
Franz Liszt-Gasse 21
Referentin: Christina Ouda



Mentale Gesundheit ist gerade in der jetzigen Zeit so wichtig wie noch nie!

Ein hektisches Leben, zu viel Druck im Job und auch schon in der Schule, zu viel Einfluss von TV und sozialen Medien sowie zahlreiche andere Faktoren führen dazu, dass wir aus unsere Mitte kommen und uns nicht mehr auf das Wesentliche konzentrieren können...

Es ist ganz wichtig zwischendurch immer wieder zurück zu sich selbst zu kommen.

Bei diesem Workshop werden euch Techniken gezeigt, um in kurzer Zeit abzuschalten!

Bitte eine Matte mitbringen und lockere Kleidung tragen.

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!