



Beratungszentrum bei Ess-Störungen
DICK & DÜNN e.V.

*Einatmen. Ausatmen.
Einfach sein.*



**Women Circle:
Achtsamkeits-Workshop**
Freitag 24. März 2023, 17 Uhr
im Studio "me, myself and yoga"
Forststr. 10, 12163 Berlin-Steglitz

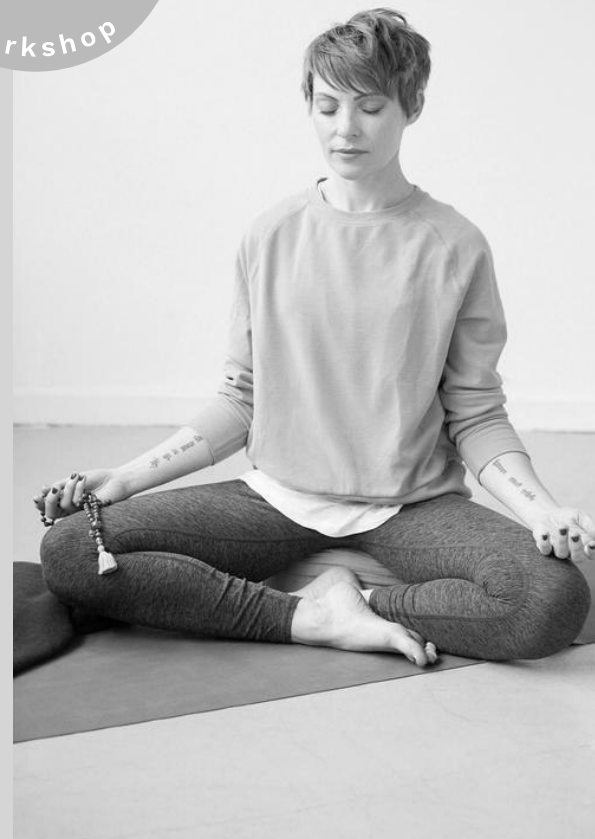
Achtsamkeit ist eine Haltung, ein Lebensstil, der heute gefragter ist denn je. Achtsames Verhalten beginnt bei uns selbst. Wer Rücksicht auf die eigenen Bedürfnisse nimmt, sich bewusste Pausen für Geist und Körper gönnt, der findet innere Ruhe und Gelassenheit - die Basis für mentale Stärke.

Unser Achtsamkeits-Workshop ist ein Schnupperkurs, bei dem du mit leichten Atem-, Yoga- und Meditationsübungen zu dir selbst finden darfst. Du erhältst Tipps für einen achtsamen Alltag und kannst dich in entspannter Atmosphäre mit gleichgesinnten Frauen zum Thema austauschen.

Hinweis: Bitte komm' in entspannter gerne sportlicher Kleidung und bring ein Handtuch sowie etwas zu trinken mit.

Seminargebühr: 15 EUR

**Bitte um Anmeldung bis zum 21. März 2023 bei Frau Hentschel
DICK & DÜNN e.V.**



Referentin:
Anna-Maria Gerhart
body & mind Trainerin
mehr auf www.aioma.de