



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Wir leben Zukunft vor*



# Auszeit vom Alltag, entspannt den Tag ausklingen lassen.

Alltagsstress können wir meist nicht verhindern, aber wir können unseren Umgang damit verändern und verbessern. Wenn wir uns Zeit nehmen für unser Bedürfnis nach Ruhe, Erholung, Stärkung und Regeneration können wir unsere Kraftreserven wieder aufbauen. Erleben Sie in Übungen, wie Ihre Gedanken sich vom Negativen zum Angenehmen wenden, kommen Sie mit auf Fantasiereisen, von denen Sie erholt, entspannt und angenehm ruhig in Ihren Alltag zurückkehren können. Tauschen Sie sich in Gesprächen mit mir und den anderen Teilnehmer/innen aus und Sie werden erleben, wie Sie gestärkt und positiv gestimmt den Abend ausklingen lassen können.

Bitte mitbringen: Matte, Decken, dicke Socken, Kissen

Preis pro Abend: 15.- € (bar zu zahlen), jeder Abend kann einzeln gebucht werden!

Leitung: Claudia Gill (Entspannungspädagogin)

Um Anmeldung wird gebeten unter 09431 / 3789-353 (Frau Staudenmayer) oder unter Tel. 0177-2471967 (Frau Gill)

Termine (jeweils 1 ¼ Stunden):

Montag, 6. Mai, 19:00 Uhr

Donnerstag, 6. Juni, 18:30 Uhr

Donnerstag, 4. Juli, 19:00 Uhr

Montag, 5. August, 19:00 Uhr

