

# **Eine halbe Stunde Zeit für mich!**



## **Jeden Dienstag von 12.30 – 13.00 Uhr**

wollen wir gemeinsam innehalten.

Wir nehmen uns Zeit um zusammen zu:

**Yogieren, Meditieren, Achtsamkeit zu praktizieren oder eine andere Form der Sammlung und Ruhe zu erleben.**

Dieses Angebot wird durch ein/e Mitarbeiter\*in der Beratungsstelle angeleitet.

Die Treffen finden im Gruppenraum der Beratungsstelle für seelische und soziale Gesundheit in der Frankfurter Str. 10 statt.

Aus Corona Gründen können maximal 4 Teilnehmer\*innen anwesend sein, weshalb wir im Moment um eine telefonische Anmeldung bitten. (0931 413080)

Wir bitten Sie um pünktliches Erscheinen.