

**Kath. Kita St. Johannes Baptist
Am Wiemenkamp 2
33129 Delbrück**

E-Mail: st.johannesbaptist.delbrueck@kath-kitas-hochstift.de
Telefon: 05250 8499
www.kita-jobade.de



Ein Oasentag für Frauen

Mit Yoga, Entspannung und Mentaltraining dem Stress ein Schnippchen schlagen.

An diesem Tag ausschließlich von und für Frauen rückt die Ruhe und Entspannung in den Vordergrund. Ansprechende Yogasequenzen, beruhigende Atemübungen und erholsame Entspannungsübungen lassen Sie Kraft tanken. Abgerundet wird der Workshop durch hilfreiche Tipps und kleine Übungen, mit denen Sie dem nächsten Stressmoment gelassen begegnen können.

Durch den Tag leiten Britta Limberg, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Julia Erfling, Yogalehrerin.

Die Teilnahmegebühr beträgt bis 10 Frauen 54 €, ab 11 Frauen 45 € und ist auf 18 Frauen beschränkt.

Mitzubringen sind eine Matte, eine Decke und 2 kleine Kissen sowie bequeme Kleidung.

**Die Veranstaltung findet statt, im Familienzentrum St. Johannes Baptist,
Am Wiemenkamp 2, Delbrück.**

Am Samstag, den 09.09.23 von 10.00 – 16.00 Uhr

Verbindliche Anmeldung im FZ bei Inga Brinktriene [Tel:052508499](tel:052508499) oder per

E-Mail: st.johannesbaptist.delbrueck@kath-kitas-hochstift.de

Anmeldefrist bis zum 01.09.23

