

Meditation und Malen - Ein Entspannungsnachmittag -

Ulla Weber, zertifizierte Entspannungspädagogin

Samstag, 17. November 2018, 14:00 – 17:45 Uhr

Ev. Familienbildungsstätte, Mainzer Str. 269, Saarbrücken

Seminargebühr: 30 Euro

Anmeldung: Ulla Weber, Tel. 06805/2760 oder bei der FBS, Tel. 0681/61348
(Teilnahmezahl: max. 10 Personen)



Ein schöner Rahmen und entspannende Übungen bieten die Möglichkeit, Kraft für den Alltag zu tanken und Ruhe und Zufriedenheit in sich selbst zu finden.

Nach einer geführten Phantasiereise kommen kreative Medien wie z. B. Malen mit Farben oder Schreiben zum Einsatz. Die inneren Bilder der Phantasiereise können gemalt oder aufgeschrieben werden. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen.

Dabei kommt es nicht auf malerische Fähigkeiten an; der Schwerpunkt liegt auf der Entspannung. Die Entspannungsmöglichkeiten dienen dem Stressabbau und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Die Übungen können leicht in den Alltag integriert werden.

Ein gemütlicher Rahmen und eine angenehme Atmosphäre sind, wie immer, garantiert! Lassen Sie sich überraschen...



Veranstalter:

EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
DES DIAKONISCHEN WERKES AN DER SAAR
Mainzer Str. 269, 66121 Saarbrücken

Diakonie 

Saar

Evangelische
Familienbildungsstätte