

Zeit zum Aufatmen



In unserem vollen Terminkalender braucht es auch Zeit die eigenen Kräfte zu stärken.

Durch Entspannen, Dehnen und in den Körper hineinspüren wollen wir an der Wohlspannung in den Muskeln arbeiten.

Besondere Achtsamkeit gilt dabei Wirbelsäule, Schultergürtel und Aufrichtung.

An diesen drei Tagen ist Zeit zum Aufatmen und Auftanken und zum Einüben in eine liebevolle Achtsamkeit für den Körper.

Ziel ist es die Quelle zu entdecken und zu besuchen, aus der die eigene Energie, Liebe und Inspiration fließen kann.

Unterstützend dafür sind Entspannungs- und Bewegungsübungen, Meditation, Achtsamkeit für die eigenen Grenzen, Austausch mit anderen.



Zeit zum Aufatmen



Termin Montag, 31.8., Dienstag, 1.9., Mittwoch, 2.9.

Leitung **Magdalene Lucas**
Religions- und Gestaltpädagogin, Körpertherapeutin und Via Cordis Meditationslehrerin

Anmeldung
Telefon 069 34 20 75,
Email magdalene.lucas@frankfurt-evangelisch.de
Evangelische Regenbogengemeinde
Westerwaldstraße 20, 65936 Frankfurt am Main

Kosten 20 Euro

Zeit 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort Evangelische Cyriakusgemeinde, Rödelheim
R a U M, Wolf – Heidenheim-Straße 7

Mitbringen lockere, bequeme Kleidung, Decke,
eventuell kleines Kissen

