

Time out- Zeit für mich

Ein Wohlfühltag
für Frauen.
Erleben mit allen Sinnen.



Sonntag, 28.10. 2018
10.00 – 17.30

Kennen Sie das Gefühl, im Spagat zwischen den verschiedenen Rollen
Ihres Lebens zu sein?

Der besonderen Verantwortung für die Familie, den beruflichen Anforderungen,
den Kontakten zu Freunden?

Und haben Sie dabei manchmal das Gefühl, für sich selbst keine Zeit mehr zu haben?

Das Koordinieren und Managen des Alltags zeugt von einer hohen Kompetenz
und persönlicher Stärke.

Jedoch führen das beständige Sorgen und das Ausrichten auf die Umwelt
nicht selten zu einer Unterversorgung der eigenen Bedürfnisse,
zu Kraftverlust und Erschöpfung.

An diesem speziellen Tag für Frauen möchte ich Ihnen die Gelegenheit für eine Auszeit
anbieten. Sie können gemeinsam mit anderen Frauen das „Sich-selbst-gut-sein“
pflegen und sich persönlich Raum und Zeit geben.

Schöpfen und Sammeln Sie Ruhe, Kraft, Lebensfreude und Energie.
Und nehmen Sie dabei, die ein oder andere Anregung für sich mit nach Hause.



Erleben Sie an diesem Tag

- achtsame und sanfte Körper- und Atemübungen
- Selbstmassage
- Entspannungsübungen mit einer Phantasiereise
- Eine Klangschalenmeditation
- Begegnungen und Bewegung mit der eigenen Mitte
- Freude und Humor
- Erfahrungen mit allen Sinnen



Zeit: Mittwoch, 28.10.2018 10.00 – 17.30
Investition: 100 € / Kleingruppe

Leitung: Brigitte Schuck
Ergotherapeutin / HP Psychotherapeutin / Körpertherapeutin / Qi Gong Lehrerin

Bitte bringen Sie für sich warme Socken, bequeme Kleidung, eine Decke und ein Handtuch mit. Für die gemeinsame Mittagspause benötigen Sie evt. einen kleinen Imbiss. Wir reichen eine Suppe. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Ort der Veranstaltung: Praxis Brigitte Schuck
74906 Bad Rappenau Raiffeisenstr.63
Fon 07264/890093 Fax 07264/890095

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Zu der Veranstaltung ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.
Die Teilnehmerin übernimmt die Verantwortung für ihr Handeln.
Die Gebühr ist vor Kursbeginn durch Überweisung auf unser Bankkonto oder bar zu entrichten.
Bei kurzfristiger Absage ohne Ersatzteilnehmerin ist die Gebühr zu entrichten.

Unsere Bankverbindung:

IBAN DE5460010070004418703
BIC PBNKDEFF