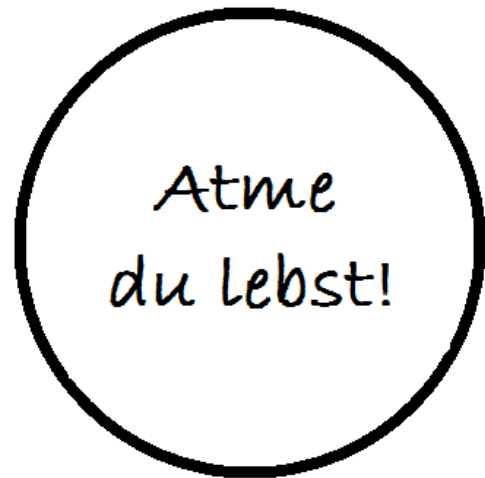




work life balance



Ein Seminarangebot der Gleichstellungsstelle Essen



In unserer temporeichen Welt ist es wichtig einen Ausgleich zu finden. Die Anforderungen und der Zeitdruck stellen eine Belastung dar und kosten Energie - oft mehr, als wir zur Verfügung haben.

An diesem Tag können Sie Ihren Akku wieder aufladen und auftanken. Gönnen Sie sich eine Atempause, in der Körper und Geist zur Ruhe kommen und Sie wieder Kraft schöpfen können.

Inhalte:

- Atem- und Achtsamkeit
- Meditation/Bewegung
- Gehmeditation
- Bewusstseinsübungen
- Tiefenentspannung

Wann: Sonntag 13. November 2016, von 11.00 – 17.00 Uhr

Wo: Essen Stadtwald, Trappenbergstr. 7

Info und Anmeldung:

Gleichstellungsstelle Essen Tel. 8888950
gleichstellungsstelle@essen.de oder
Sabine Linneweber
Ganzheitlich Integrative Atemtherapie
info@atemtherapie-essen.de

Kosten: 20 Euro

Für die Mittagspause bitte einen kleinen Imbiss für ein gemeinsames Buffet mitbringen. Für Getränke ist gesorgt.
Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke und je nach Wetterlage - wetterfeste Kleidung mitbringen.



Atem ist Leben