



Ev. Familienzentrum Emscherwichtel
Wiedenhof 2a, 44359 Dortmund
Telefon:
Wichtelhaus: 0231/ 69679084
Emscherhaus: 0231/337359
Leitung.wiedenhof@ekkdo.de
Dortmund, 22/ Dezember 2019

Leib und Seele baumeln lassen

Unser Familienalltag ist häufig aufreibend und erfordert hohen Einsatz - wir sind gestresst und sehnen uns nach Ruhe.

Was bleibt von den guten Vorsätzen zum neuen Jahr im Blick auf unser körperliches und seelisches Wohlergehen? 88 % aller Vorsätze sind genauso schnell vergessen, wie sie gefasst wurden.



Sie sind eingeladen ganz ohne „gute Vorsätze“ etwas für ihren Leib und ihre Seele zu tun: Mit behutsamen Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen der Eutonie dem Leib Gutes tun und bei Phantasiereisen und der Arbeit mit inneren Bildern die Seele schweifen lassen.

Mehr braucht es nicht: 1 ½ Stunden am Mittwochnachmittag von 14.30 bis 16.00 Uhr im evangelischen Gemeindehaus Mengede (Wiedenhof 2) an 3 Terminen:

05.02. / 19.02. / 04.03.2020

Außer einer Decke, bequemer Kleidung und warmen Socken müssen Sie nur Neugier mitbringen. Ihre Kinder werden in dieser Zeit im Familienzentrum betreut.

Ein Angebot des Familienzentrums Emscherwichtel.

Kursleiter: Gerd Springer, Pfarrer und Gestaltseelsorger

Hiermit melde ich mich zum Kurs „Leib und Seele baumeln lassen“ an:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Unterschrift