

## Neue Energie – aber wie?????

Viele von uns kennen es, dass es ein Zuviel an Arbeit oder ein Energietief am Tag gibt oder wir manchmal nicht so recht wissen, wie wir alles schaffen sollen.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam kleine Übungen kennenlernen, die uns schnell neue Energie und/oder mehr Entspannung geben. Mit einer sehr entspannenden kurzen Massage werden wir uns etwas Gutes tun. Zeit für Informationen und einen Austausch miteinander, wie wir gut selbst für uns sorgen können und nicht nur für andere, nehmen wir uns auch. Diese Stunden sind zum Auftanken gedacht, aber vor allem auch dafür, praktikable Energieübungen und Entspannungsübungen kennenzulernen, die gut in den Alltag mit Familie und Arbeit einzubauen sind.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Familienzentrum Uslar statt.

- Termin:** Mittwoch, 21.11.18, 14:30 – 17:30 Uhr  
**Lehrgangsort:** Familienzentrum Uslar, Bahnhofstr. 2, 37170 Uslar  
**Leitung:** Martina Simon (Lerntherapeutin)  
**Kosten:** kostenfrei  
**Max. Teilnehmerinnen:** 10  
**Info und Anmeldung:** Koordinierungsstelle „Frauen & Wirtschaft“  
o 55 51 – 97 88 17  
koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de

