

Die kugelrunden Naturstunden

Übungen/Austausch/ Entspannung/ Waldbaden

Zeit: jeden Dienstag, 9.30-11.00Uhr

**Ort: Okt.-Apr. im SBZ Haus 12, am Schmarler Bach 1
Mai-Sept. im Iga Park, Rhododendronhain**

Kosten: 3€

Inhalte:

- ♥ Austausch und Input zu Themen wie: Selbstfürsorge, Angst, Partnerschaft usw.
- ♥ Entspannung durch bewusstes Wahrnehmen mit allen Sinnen in der Natur
- ♥ Körperübungen zur Stärkung und Vorbereitung auf die Geburt



Charisma e.V.
Eltern- und Familienbildung

Ich freue mich
auf deine Anmeldung!



Verein für Frauen und Familie

bartsch@charismarostock.de

Susanne Bartsch
0152/38521679