



Auszeit!

„Ich erfinde mich jeden Tag neu“

Meditation Qi Gong Kreativität

Einladung

zu einer kurzen Auszeit aus dem Alltag

- zu einem kleinen Wochenendworkshop, zu einem Moment des Innehaltens, des Still-Werdens und auf Sich-Selbst-Konzentrierens und des Erlebens von Kreativität.

**Am Samstag, 09.03.2019 von 15.00 – 17.00 Uhr
im kath. Pfarrheim St. Martinus in Uedesheim**

Im Frühling, kurz vor Ostern, erinnern wir uns daran, dass wir jeden Tag die Chance haben, neu zu beginnen. Jeder Tag bietet die Möglichkeit, etwas ganz Neues auszuprobieren, Dinge anders zu sehen.

Wir nehmen uns gemeinsam eine Auszeit aus dem Alltag. Wir verbringen einen angenehmen und anregenden Nachmittag zusammen. Wir sammeln und entspannen uns und lassen unserer Kreativität freien Lauf.

Dazu leite ich im ersten Teil eine einfache Meditation an mit anschließenden sanften Qi Gong-Übungen.

Im zweiten Teil gebe ich Anregungen zum freien kreativen Schreiben.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte Schreibzeug (Papier, Stift) und bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe und evt. eine Decke mitbringen, um es sich gemütlich zu machen.

Kostenbeitrag: 15 €

Ich freue mich sehr auf die Begegnung und die gemeinsame Erfahrung

**Stefanie
Bednarzyk**

Ich bitte um **Anmeldung** bis zum 6. März unter:
Telefon: 0152-28734509,
gerne per whatsapp-Nachricht oder per Mail
stefanie.bednarzyk@yahoo.de