



**kleine Auszeit für Dich –**  
**mit großer Wirkung für Dein inneres Glück**

**Du fühlst Dich erschöpft, genervt, hilflos oder "für alles verantwortlich" in deinem Familienalltag?**

**Du wünschst Dir Auszeit, Entspannung, inneres Wohlbefinden und Gelassenheit und möchtest in Selbstfürsorge deine Kraft entdecken?**

**jeden Mittwoch**



**19.00 bis 20.30 Uhr**

**SAG JA ZU DIR**

**Wir begleiten Dich mit**

**stärkenden Energieübungen,  
Körperwahrnehmungsübungen,  
Atemübungen,  
Klängen,  
positiven Affirmationen  
und Meditation**

**Lerne, wie DU  
DEIN ENERGIEPOTENZIAL UND  
DEINE INNERE RUHEKRAFT  
entwickeln kannst, um ein  
STABILER UND EINFÜHLSAMER ANKER  
in deiner Familie zu sein**



**Margot Thalmann  
9583 Faak  
0664 125 39 75**

**Du fühlst Dich angesprochen?  
gerne kannst Du uns bei einem freien  
Abend kennenlernen und selbst spüren ...**

**in der Folge Kostenbeitrag € 15**



**Doris Girbl  
9582 Latschach  
0650 580 12 22**