Zeit für mich

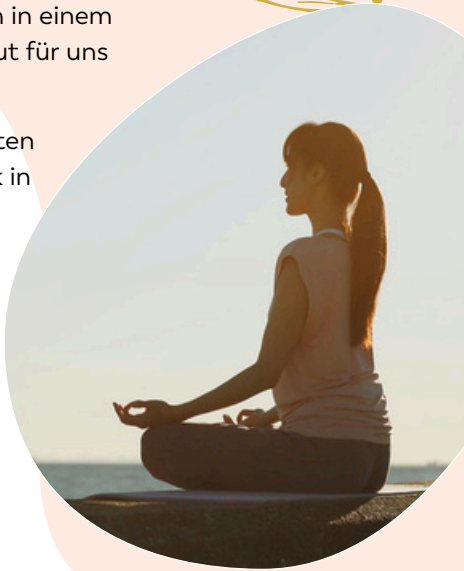
in Mölln

Ein Kennenlernabend rund um Achtsamkeit, Stressregulation und Resilienz

Wie gelingt es uns, auch in einem oft fordernden Alltag gut für uns selbst zu sorgen?

An diesem Abend erhalten Sie einen ersten Einblick in die Themen Stress, Resilienz und Selbstregulation.

Wir sprechen darüber, wie Stress auf Körper und Psyche wirkt und wie wir durch bewusste Atmung, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit wieder mehr Ruhe finden können.



Zeit für mich

in Mölln

Veranstaltungsinformationen



Das erwartet Sie
Neben kleinen Impulsen erwartet Sie eine praktische Einheit mit sanften Entspannungs- und Atemübungen.
Lernen Sie meine Arbeit und die weiteren Angebote im Familienzentrum kennen.

Datum
Dienstag,
12.01.2027

Ort
Familienzentrum
Jochim-Polleyn-Platz 9

Uhrzeit
18:30–19:30 Uhr

Kosten
Kostenlos

Leitung & Anmeldung

Darja Noschenko
Psychologische Beraterin (BTB)
Yogalehrerin (BYV)

+49 176 84730554
namaste@chakrana.de
www.chakrana.de

Yoga · Achtsamkeit
Psychologische Beratung

Familienzentrum Mölln
Ein Netz für Kinder und Familien