

# **Workshop: Stressbewältigung und Selbstfürsorge mit Hilfe naturheilkundlicher Verfahren**

am Donnerstag, **11.10.18** um **19Uhr**

mit Referentin Frau Susanne Wizemann

Im Workshop wird über ergänzende naturheilkundliche Verfahren informiert. Außerdem werden einfache Entspannungs- und Atemübungen vorgestellt, die leicht in den Alltag eingebaut werden können.



**Info:** Besucher der Tagesstätte können sich bis 19:00 Uhr gerne im Wohnzimmer aufhalten

**Kosten:** Eintritt frei

**Treffpunkt:** 19:00 Uhr in der Tagesstätte

**Veranstalter:** Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen + Tagesstätte LB

Auf Ihre Teilnahme freut sich die Angehörigengruppe und das Tagesstätten Team.

