

ZEIT FÜR UNS

FAMILIEN ENTDECKEN ENTSPANNUNG IN DER NATUR



Bild: Canva

DATUM

Samstag, 13. September
13.30 - 15.45 Uhr

KURSLEITUNG

Violetta Kuhn
Erzieherin und Naturpädagogin

GEBÜHR

kostenfrei

ANMELDESCHLUSS

1 Woche vor Kursbeginn

**ANMELDUNG UND TREFFPUNKT:
IM FAMILIENZENTRUM ST. JOSEF
ST. JOSEFSWEG 2
IN WILGERSDORF
02737/3933**

Zwischen Schule, Arbeit und Alltagstrubel bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen – für Kinder und Erwachsene.

Lasst uns gemeinsam für ein paar Stunden aus dem Hamsterrad aussteigen!
Mit einfachen Übungen und kleinen Achtsamkeitsmomenten in der Natur lernen wir, wie Entspannung auch ohne großen Aufwand möglich ist.

Im Wald, auf der Wiese oder am Wegesrand erleben wir, wie gut die Natur unserer Seele tut – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit ganz viel Zeit füreinander.

Ein Angebot für Familien, die gemeinsam neue Kraft schöpfen möchten.

