

Ev. Markus-Kirchengemeinde
Susanne Hahn
Albrechtstraße 81 A
12167 Berlin

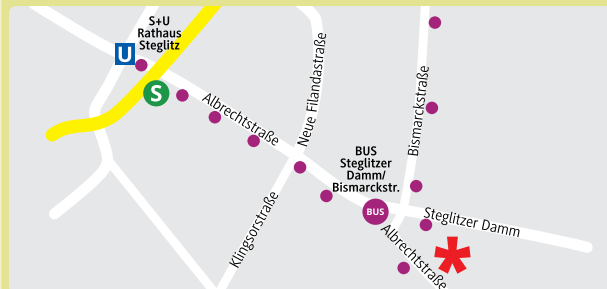


Ev. Markus-Kirchengemeinde*
Albrechtstraße 81 A
12167 Berlin

Verkehrsanbindung

M 82 Stindestraße

X82, 282 und 181 Steglitzer Damm/Bismarckstraße



Fotonachweis
Titel: Petra Drachenberg
S. 2, Ehrenberg-Bilder/Fotolia.com; S. 3 Pexels/Pixabay.com; S. 5 Klaus Böse

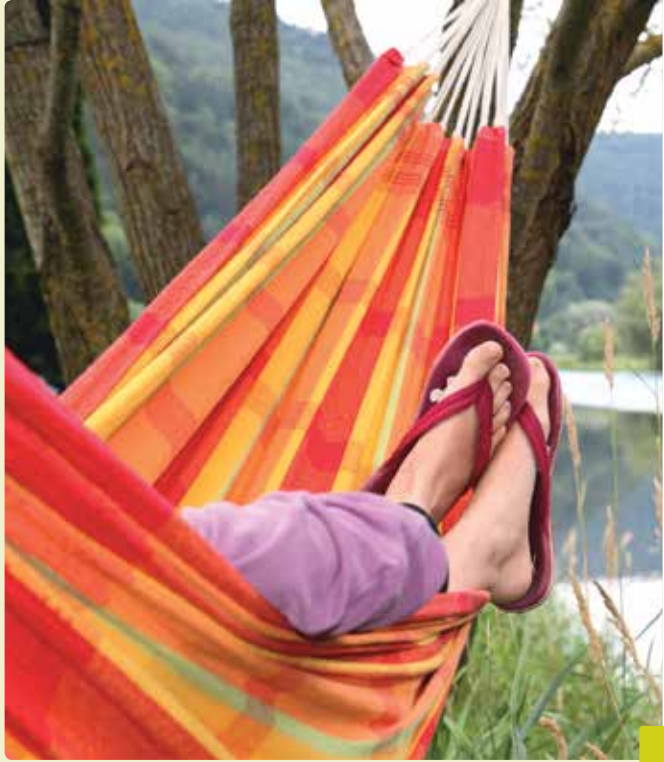
Zeit für mich

Ein Tag für Frauen mit
Angeboten für Körper,
Geist und Seele



Samstag, 28. September 2019, 10–16 Uhr
Ev. Markus-Kirchengemeinde

EVANGELISCHE KIRCHE in Kooperation mit
Kirchenkreis Steglitz der Ev. Markus-
Kirchengemeinde



Dieser Tag gibt Ihnen Anregungen und bietet praktische Übungen in unterschiedlichen Workshops, um den oft hektischen Alltag gestärkt zu bewältigen.

Mit dabei: Wirbelsäulengymnastik, Meditation, ein Intensivworkshop zur Stärkung der Stresskompetenz. Mit Kreistänzen und Qi Gong Körper, Geist und Seele bewegen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Programm

- 10.00–10.45 Uhr Ankommen, Begrüßung, Einstieg
- 10.45–11.45 Uhr Workshops
- 11.45–12.15 Uhr Pause
- 12.15–13.15 Uhr Workshops
- 13.15–14.15 Uhr Mittagessen
- 14.15–15.15 Uhr Workshops
- 15.30 Uhr Gemeinsamer Abschluss

Sie können an drei Gruppenangeboten teilnehmen. Bitte wählen Sie zwei Workshops aus, die Ihnen besonders wichtig sind sowie einen möglichen Ersatz.

Für Workshops, Mittagessen und Getränke fallen 15 Euro pro Person an. Eine Ermäßigung ist auf Nachfrage möglich. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Anmeldung bis 17. September 2019 bei:

Susanne Hahn, Ev. Markus-Kirchengemeinde,
hahn@markus-gemeinde.de, Telefon 030 794 706 26
oder den angefügten Anmeldeabschnitt in der
Küsterei der Markus-Gemeinde abgeben.

Anmeldung auch online möglich:
www.kirchenkreis-steglitz.de/familien

Informationen auch bei:

Petra Drachenberg, Familienbildung
im Ev. Kirchenkreis Steglitz
familienbildung@kirchenkreis-steglitz.de,
Telefon 030 83 90 92 44

Sabine Plümer, Arbeit mit älteren Menschen
im Ev. Kirchenkreis Steglitz
aeltere@kirchenkreis-steglitz.de,
Telefon 030 83 90 92 29



Zeit für mich

Ein Tag für Frauen mit Angeboten für Körper, Geist und Seele

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an

Name

Telefon

E-Mail

Bitte zwei Workshops ankreuzen

- Atem, Bewegung, Entspannung
- Fit und beweglich auf sanfte Art
- Kraft schöpfen durch innere Bilder
- Meditation
- Qi Gong
- Stressbewältigung - Intensivkurs (120 Min.)
- Tänze im Kreis
- Wirbelsäulengymnastik

Ersatzworkshop: _____