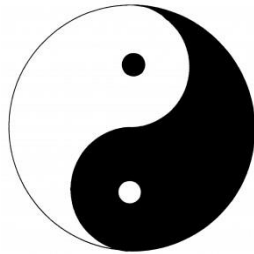


Bewegung und Entspannung



Der Weg (zurück) in die eigene Mitte

Körperliches und seelisches Wohlbefinden durch Bewegung und Entspannung
Liebevolle Atmosphäre in kleiner Gruppe

für junge Frauen ab 16 bis 27 Jahren!

Termine: dienstags 09:30 – 11:30 Uhr, mittwochs 16:30 – 18 Uhr,
donnerstags 12:30 – 14:30 Uhr und 18 – 19:30 Uhr.

*Bitte jeweils 15 Minuten eher vor Ort sein und
bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.*

Wo: im Nachbarschaftszentrum Wutzkyallee, Wutzkyallee 88, 12353 Berlin

Ansprechpartnerin: Christiane Bergner

Kosten: keine

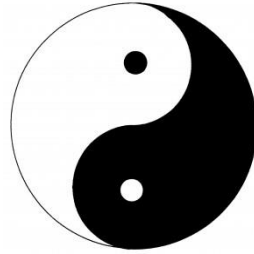
Detaillierte Informationen unter www.wutzkyallee.de

Bei Interesse bitte anrufen unter Tel.: 030 - 661 62 09

oder Mail an: christianebergner@wutzkyallee.de



Bewegung und Entspannung



Der Weg (zurück) in die eigene Mitte

Körperliches und seelisches Wohlbefinden durch Bewegung und Entspannung
Liebevolle Atmosphäre in kleiner Gruppe

für junge Frauen ab 18 bis 99 Jahren!

Termine: dienstags 09:30 – 11:30 Uhr, mittwochs 16:30 – 18 Uhr,
donnerstags 12:30 – 14:30 Uhr und 18 – 19:30 Uhr.

*Bitte jeweils 15 Minuten eher vor Ort sein und
bequeme Kleidung und ein Handtuch mitbringen.*

Wo: im Nachbarschaftszentrum Wutzkyallee, Wutzkyallee 88, 12353 Berlin

Ansprechpartnerin: Christiane Bergner

Kosten: keine

Detaillierte Informationen unter www.wutzkyallee.de

Bei Interesse bitte anrufen unter Tel.: 030 - 661 62 09

oder Mail an: christianebergner@wutzkyallee.de



• ganzheitliche Gesundheit durch Bewegung und Entspannung •

sinnvoll für Sie, wenn Sie

- Stressbelastungen ausgesetzt sind (Beruf, Familie, Studium, Beziehungen)
- durch akute oder chronische Krankheiten belastet sind
- unter Konzentrationsmangel, Schlafstörungen oder Erschöpfung leiden
- Ihre Kreativität und Kommunikationsfähigkeiten entfalten wollen
- den Wunsch haben, achtsamer und mehr von innen heraus zu leben und ... bereit sind, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.
- etwas für Ihren Körper in entspannter Atmosphäre tun möchten – Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- den Körper spüren, Lebendigkeit,

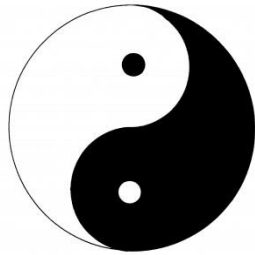
Wirkungen

- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- besserer Umgang mit Stress-Situationen
- erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen und konzentrieren
- größeres Selbstvertrauen, bessere Selbstakzeptanz und Annahme Anderer
- mehr Ruhe und Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude
- körperliche Vitalität
- ein neuer Zugang zum Spüren und Fühlen

Übungen

- Geleitete **Achtsamkeitsmeditationen** im Liegen, Sitzen und Gehen
- Körperarbeit mit sehr **sanften** Übungen aus dem **Hatha-Yoga**
- Atemunterstützende Übungen – **Schmelzatem**
- **Akupressurpunkte** kennenlernen und bearbeiten
- **Körper- und Wahrnehmungsübungen** - in Ruhe und Bewegung
- Module aus dem **Qigong**

Hilfe zur Selbsthilfe



Gesprächsangebot & Mediation

**für Mütter, Väter, Eltern & deren
Kinder in schwierigen Situationen.**

Konflikte entschärfen/ lösen
gemeinsam mit Ihnen nach Alternativen forschen

Wann: *Machen Sie bitte einen Termin unter Tel.: 030 - 661 62 09
oder per Mail an: christiane.bergner@wutzkyallee.de*

Wo: *im Nachbarschaftszentrum Wutzkyallee, Wutzkyallee 88, 12353 Berlin*

Ansprechpartnerin: *Christiane Bergner*

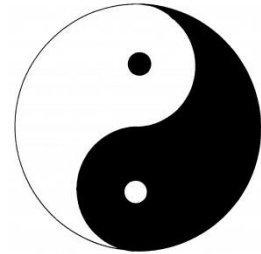
Kosten: *keine*

Detaillierte Informationen unter www.wutzkyallee.de



Hilfe zur Selbsthilfe

für Kinder und Jugendliche



Krach?

Streit?

Konflikte?

mit bester Freundin – bestem Freund;

Geschwistern; Eltern???

Ich unterstütze Euch – ruft an und kommt vorbei!!!

Gesprächsangebot

&

Mediation

..... mit Christiane

Tel.: 030 - 661 62 09

Jugendzentrum und NBZ Wutzkyallee, Wutzkyallee 88, 12353 Berlin
www.wutzkyallee.de, christiane.bergner@wutzkyallee.de

