



## Erhol dich - aber richtig!

„Das Glück ist zum Greifen nah.“

### Ein Stück zum Glück

Ob eigene Entspannung oder wirksame Stressresistenz: Hier lernt Ihr auf kreative und nachhaltige Weise, wie Ihr Euer eigenes Glückspotenzial durch bewusste Ruhe, Konzentration und Selbstfürsorge echt aktivieren und im Alltag leicht umsetzen könnt.

Lasst uns gemeinsam mit einem tollen, ausgewogenen und achtsamen Bewegungs- und Entspannungsangebot aus dieser Spirale aussteigen und Entspannen, aber so Richtig!

Dies kann in der äußeren Körperhaltung genauso wie in der inneren (Geistes-) Haltung geschehen. Die mentalen Spannungen durch Stress, Mehrfachbelastung, Zeitdruck oder einer schier unendlichen To-Do Liste schlägt sich im Körper als Verspannung der Muskulatur wieder.

Wir freuen uns schon sehr auf euch

Euer Familienzentrum



**FAMILIEN ZENTRUM**  
der Stadt Hachenburg

### Mit wem machen wir das?

Mit der lieben Susanne.

Sie ist Ergotherapeutin, Yogalehrerin und Entspannungstrainerin. Ihr Herz schlägt für Entspannung in all seinen Varianten und Stilrichtungen und macht dies für unseren Alltag individuell nutzbar und holt uns genau dort abzuholen, wo wir gerade steht.

„Mit der richtigen Haltung durchs Leben *bewegen*“ ist ihr Motto.

### Wann

04.03.2023 09:30-12:30 Uhr

### Teilnahme-Gebühr

20,00 €

### Wo

Kinderhaus Hachenburg  
Lohmühle 1  
57627 Hachenburg

### Bitte mitbringen

Decke und kleines Kopfkissen  
Bequeme Kleidung

### Anmeldung unter:

familienzentrum@hachenburg.de