



Funktionierst du im Alltag nur noch und merkst, dass dir eine echte Pause fehlt?

— — — — — ♥ — — — — —
**Noch nichts gefunden,
das wirklich hilft?**

Entspannungsworkshop

— — — — — mit *Sabine Schwarz* — — — — —



Verschiedene Wege zur
Entspannung kennenlernen



Achtsamkeit und
Körperwahrnehmung erleben



Ohne Leistungsdruck
ausprobieren, was dir guttut



Samstag, 31. Oktober 2026
11:00 bis 14:00 Uhr



Dietrich-Bonhoeffer-Kirche Junkersdorf, Kursraum
Birkenallee 20, 50858 Köln



Schnupperpreis: 25 €



Bitte mitbringen:
gemütliche Matte (Yoga oder Isomatte), Wolldecke, dicke Socken

