

**Herzliche Einladung zum
„Schnupperkurs Stuhlyoga für Frauen“**

**am Mittwoch, 4. Februar 2015 von 14:30 bis 16:00 Uhr
im FrauenNotruf Rhein-Hunsrück in Simmern, Mühlengasse 1**

Kursleitung: Ute Braun, Heilpraktikerin und Hirtin aus Laufersweiler

achtsam, bewusst und fürsorglich

gehen wir (Frauen) manches Mal nicht mit uns selbst um.

Dieses Übungsangebot eröffnet neue Chancen:

Nehmen sie eine Auszeit und lernen Sie **Yoga Übungen im Sitzen (auf einem Stuhl)** kennen, bei denen die ganz individuelle Wahrnehmung im Vordergrund steht.

Sie erfahren, wie sich die einfachen Bewegungen körperlich auswirken und nehmen das wahr ohne zu bewerten.

Diese Art des Übens stärkt, gleicht aus und führt zu mehr innerer Ruhe und Achtsamkeit – das kann ein Geschenk sein für Menschen jeden Alters.

Kostenbeitrag : 5-€

Informationen und Anmeldung beim FrauenNotruf RHK

telefonisch unter 06761 – 13636

oder kontakt@frauennotruf-rheinhunsrueck.de

Wenn Sie während der Zeit eine Kinderbetreuung benötigen, geben Sie den Bedarf bitte bei der Anmeldung an.

**FrauenNotruf und Beratung Rhein-Hunsrückkreis
Fachstelle für Frauen und Mädchen zum Thema sexualisierte Gewalt e.V.
Mühlengasse 1 - 55469 Simmern**

☎ 0 67 61 - 1 36 36 kontakt@frauennotruf-rheinhunsrueck.de **☎ 91 98 95**

Volksbank Hunsrück Nahe eG - **Kto.** 8 032 939 - **BLZ** 560 614 72
BIC GENODED1KHK **IBAN** DE82 5606 1472 0008 0329 39

