

Datum und Uhrzeit: Mittwochs, in der Zeit von 17.30 bis 18.30	
Titel der Veranstaltung: RELAX	
Untertitel: Ein Entspannungsangebot für Frauen	
Wie gut es tut ohne Zeitdruck und in reizarmer Umgebung die Seele baumeln zu lassen, erfahren Sie in dem Kurs RELAX. Mit Hilfe von Entspannungsverfahren richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper. Durch bewusstes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelpartien des Körpers lässt sich in kurzer Zeit ein Gefühl angenehmer Entspannung erreichen. Alle Übungen- auch Achtsamkeitsübungen, die vorgestellt werden, sind altersunabhängig und sind leicht in den Alltag zu integrieren. Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Kissen und warme Socken mit.	
Veranstaltungsort: Haus der Diakonie, Ewaldstr.72, 45699 Herten	
Veranstalterin/Koordination: Beratungsstelle für Frauen- Hilfe und Prävention bei sexualisierter Gewalt des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis RE gGmbH	
Leitung/Referentin (nur wenn nicht identisch mit Veranstalterin): Anja Remahne	
Telefonnummer für weitere Informationen: 02366-106735/37	E-Mailadresse: m.kessler@diakonie-kreis-re.de s.rohn@diakonie-kreis-re.de
Anmeldung erforderlich ☐ Ja, Telefon-Nr. 02366-106735/37 ☐ Nein	Kostenfrei: ☐ ja ☐ Nein, Euro