ACHTSAM IM ADVENT

ONLINE-ANGEBOTE

Achtsame Impulse und Yoga im Advent - wir schenken euch einen Raum für Ruhe und Besinnung! Eine Einladung der Ev. Erwachsenenbildung, die Vorweihnachtszeit bewusst zu gestalten. Du kannst an beiden Angeboten oder auch an einzelnen Veranstaltungen teilnehmen.

YOGA

dienstags, (02.,09.,16. Dez)
19:00 -20:00 per Zoom mit Julia Borries, Yogalehrerin, kostenlos
Innehalten und mit Atem- und Körperübungen zur Ruhe kommen.
Keine Vorkenntnisse nötig. Du brauchst eine Matte, ein Sitzkissen und einen ruhigen Ort.

IMPULSE FÜR EINE ACHTSAME ADVENTSZEIT

donnerstags, (04.,11.,18.Dez)
19:00 -20:00 per Zoom mit Janina Keßler, kostenlos.
Den Advent bewusst in den Blick nehmen, sich eine kurze Auszeit gönnen und mit kleinen Übungen die eigene Achtsamkeit trainieren.
Benötigtes Material:
04.12.: Weißes Papier, Stifte, optional: Kreativmaterial (Zeitschriften, Malstifte..) und einen kleinen Bilderrahmen
11.12.: Stift & Zettel, Teelicht oder Kerze
18:12.: Stift & Zettel, ein Stück Schokolade oder eine Rosine, ein Weihnachtsplätzchen oder ein Stück Obst, was du gerne magst.

ZOOM-ZUGANG FÜR BEIDE VERANSTALTUNGEN:

https://bit.ly/47JWRO9 oder nutz einfach diesen QR-Code:

ANMELDUNG UND RÜCKFRAGEN:

Anmeldung unter: gla-eb@ekvw.de
Rückfragen gerne an:
Julia Borries: julia.borries@ekvw.de, 0172 - 1839399
Janina Keßler: janina.kessler@ekvw.de, 0160 - 93467415

eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

in den Kirchenkreisen Recklinghausen & Gladbeck-Bottrop-Dorsten