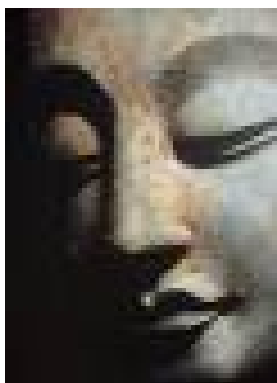


MEDITATION



Ein Angebot für Menschen mit einer Substanzabhängigkeit, die sich selbst neu erleben wollen und innere Balance und Entspannung suchen.

Wenn Ihre Gedanken Sie überfluten, wenn Ihre Probleme wie ein Berg vor Ihnen stehen, wenn Sie den Boden unter den Füßen verlieren und Ihnen Ihre Aufgaben über den Kopf wachsen....

...kann Meditation helfen Distanz zu den Problemen zu gewinnen, anders mit den eigenen Emotionen umzugehen und sich selbst auf eine neue Weise zu erleben.

Die Entspannung von Geist und Körper vermindert Stress und fördert Selbstsicherheit.

Ort:

PDA
Barcelona-Strasse 15
4142 Münchenstein

Zeit:

Jeden 2. Donnerstag
17.45 – 18.45 Uhr
ab 22.9.2011

Gruppengrösse:

max. 10 TeilnehmerInnen

Leitung:

Stefanie Lansche
Sozialarbeiterin FH
Lehrerin für Tai Ji Quan

Anmeldung und Information:

PDA Münchenstein Sekretariat
Tel. 061 411 04 55

Montag – Freitag
08.00 – 12.00 und 14.00 – 17.30 Uhr

Kosten:

Die Sitzungen werden über die Krankenkasse verrechnet.