



Katholisches Familienzentrum St. Margareta

Walzenrather Str. 10 - 53819 Neunkirchen-Seelscheid
Tel.: 02247 / 2313 - E-Mail: kita-st-margareta@kath-nkse.de
www.kindergarten.sankt-margareta.info

Drei Abende in der Fastenzeit

Innehalten · Atmen · Spüren

Ich lade Sie ein zu drei ruhigen Abenden mit sanften Körper- und Atemübungen aus dem „Stillen Qigong“.

Die Übungen unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen, den Körper bewusst wahrzunehmen und neue Kraft aus der Stille zu schöpfen.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich in der Fastenzeit eine bewusste Auszeit gönnen möchten – ohne Leistungsdruck, im eigenen Tempo. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Leitung: Jutta Scharrenbroich, Heilpraktikerin, Praxis für „Lebenspflege und Zuwendung“ in Hennef .

Beitrag nach Selbsteinschätzung:
40–70 € für alle drei Abende
(Niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen sein.)

 **17** Termine: 26.02. / 05.03. / 12.03.2026, donnerstags 18.30 – 19.30

 Anmeldung telefonisch unter 0151 – 25 36 31 93 oder per Email:
scharrenbroich@posteo.de

