



Fördererverein  
Heerstraße Nord e.V.



## Neues Angebot im Kiez

WAS?

# Herz-Meditation mit anschließender Entspannung

Start?

**ab Mittwoch, 03.Nov.2010**

Uhr?

**17:30 – 18:30 Uhr**  
(ankommen: bis 17:25 Uhr)

Ort?

**Obstallee 22 e, in den Räumen der ev. Gemeinde**

Übungsleiter?

Trisno Lohanata

Wofür?

- Erlangen von Gleichgewicht, inneren Frieden
- abbauen von Aggressionen
- akzeptieren und bewältigen problematischer Lebenssituationen
- Kraft und Durchhaltevermögen stärkend
- fördern von Gesundheit und Körperbewusstheit
- Freizeit im Wohnumfeld

Für einen Schnuppertermin bitte warme Socken, bequeme Kleidung, gegebenenfalls für den Anfang einen wärmenden Schal oder kleine Decke mitbringen.  
Vorgesehen: regelmäßiges, wöchentliches Angebot.

### Anmeldungen / Info:

Daniela Enners – Gruppenaktivitäten, -Selbsthilfe, -kurse  
Obstallee 22 c (Untergeschoß), 13593 Berlin – Spandau / Staaken  
mail: [info@foev-hn.de](mailto:info@foev-hn.de) **Tel.: 030 / 375 898-14**

Das Projekt wird gefördert mit Mitteln der Europäischen Union, der Bundesrepublik Deutschland und des Landes Berlin im Rahmen der »Zukunftsinitiative Stadtteil - Teilprogramm Soziale Stadt

