Schildkröte GMBH

SommerFerienProgramm
Kiosk_aller.Hand.Arbeit

Herzliche Einladung an alle Frauen, Freundinnen, Mütter, Töchter, Mädchen, Omas, Tanten, Enkelinnen, Cousinen….

Workshops im Offenen Frauen Treff
Dienstag, von 9.00 – 12.00 Uhr

Mit Gülüsah Sahbaz-Sönmez

05.08.2014 **Streßmanagement** - Prävention = Ruhepool
Was ist Streß? Wie kann ich mit Streß besser umgehen?

Wir sprechen über Vorsorge und Ruhepunkte!

12.08.2014 **Bournout** "Was ist das?"
Entspannungstechniken und - reisen (Körper, Geist, Seele)

Wir lernen und üben gemeinsam!

19.08.2014 **Progressive Muskelrelaxation** "Was ist das?"
ENTSPANNUNG - Phantasiereisen mit den Müttern und ……Kindern (ab 6 Jahre)

Wir gehen gemeinsam auf Reisen!

Für diese Workshops entstehen Ihnen keine Kosten.

Kontakt: Kiosk_aller.Hand.Arbeit
Loschwitzer Weg 17, 13593 Berlin
Tel.: 030 33 09 11 76
mail: kiosk.arbeit@schildkroete-berlin.de
www.schildkroete-berlin.de

Das Projekt wird gefördert durch die Europäische Union und das Land Berlin im Rahmen der „Zukunftsinitiative Stadtteil – Teilprogramm Soziale Stadt".

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung
Investition in Ihre Zukunft
EFRE ...eine Chance durch Europa!
STÄDTEBAU-FÖRDERUNG
SOZIALE STADT
be Berlin