

## *Entspannung und Achtsamkeit für Frauen!*



### Onlineangebot

*im Rahmen des Sozialraumbündnisses „Vielfalt im Landkreis Ravensburg“*

*Freitag, den 15.10.2021, um 18.00 bis 20.00 Uhr*

*Referentinnen: Frau Weiß und Frau Ban  
von der Psychologischen Beratungsstelle Ravensburg.*

- Achtsam sein** - *den gegenwärtigen Moment bewusst erleben und genießen*
- Innehalten** - *bewusst ein „Stopp- Zeichen“ setzen*
- Entspannen** - *zur Ruhe kommen und auftanken*

*Im Alltag werden wir in vielen Situationen fremdbestimmt.*

*Wie schaffen wir es, Auszeiten in unseren Alltag zu integrieren, selbstbestimmter zu leben, uns zu erholen und zu genießen, manchmal einfach nur bewusst wahrzunehmen?*

### **Wir möchten uns mit Ihnen auf diesen Weg machen!**

*Wir bieten in unserem Seminar Achtsamkeits- und Entspannungsübungen an, mit denen wir den Blick auf die schönen Dinge lenken, ausatmen, Kräfte neu tanken, wahrnehmen und uns innerlich füllen.*

### Das Angebot ist kostenlos.

*Bitte melden Sie sich **bis zum 11. Oktober bei Frau Karanovic** vom Familienzentrum Lukas an. (faz-lukas@diakonie-oab.de & 0160/3102351)*

*Nach der Anmeldung wird der online Zugang zugesendet.*

**BEGEGNEN. BEGLEITEN. BERATEN.**

[www.diakonie-oab.de](http://www.diakonie-oab.de)  Diakonie OAB  diakonie.oab