

Entspannung und Meditation



Herzliche Einladung zum Besuch dieser Gruppe!

Jeden **Donnerstag, 14-15 Uhr**
im Seminarraum im Wohnverbund der Pinel-Gesellschaft
Große-Leege-Str. 97/98
13055 Berlin

**Für Klientinnen und Klienten
und MitarbeiterInnen
und andere interessierte Menschen**

* * * * *

Warum Entspannung und Meditation förderlich für Sie sein kann:

- Tiefenentspannung auf einfache Weise
- Förderung der Konzentration und bessere Steuerung der Aufmerksamkeit
- Klare und schnellere Entscheidungen, weil Sie wissen, was für Sie wichtig ist
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Hilfe mit chronischem Schmerz und Krankheiten innerlich besser umgehen zu können
- Unterstützung bei Schlafproblemen
- Gedanken und Gefühle können mit freundlichem Abstand betrachtet werden

Leitung und Anmeldung (hilfreich bei neuen InteressentInnen):

Manfred-Johannes Reher

manfred.reher@pinel.de

Tel.: 0159 04 19 17 14