



Wohlfühltag im NAIMO

Sich bewusst Zeit für sich nehmen. - Das ist gerade **für (alleinerziehende) Eltern** oft schwierig. Wir laden euch daher ein zu einem **Wohlfühltag mit Meditationen, achtsamem Gestalten** und **Zeit für Austausch**.

11:15 Uhr Bodyscan * **11:45 Uhr** Gestalten mit Modelliermasse * **12:30 Uhr** Atem-Meditation *

13 Uhr yogische Tiefenentspannung * **13:30 Uhr** Gestalten mit Modelliermasse * **14:15 Uhr** Metta-Meditation *

14:45 Uhr Dankbarkeitstagebuch und Tipps für Zuhause

Kommt vorbei, so wie ihr seid und es euch gut tut, mit all euren Gefühlen, vielleicht ja sogar in eurer liebsten, gemütlichen Kleidung.

Wann: 11.11.2023

von 11-16 Uhr

Wo: **NaiMo**

Brodembacher Weg 34,
13088 Berlin

Tel.: 030 3377 2734

E-Mail: naimo@frei-zeit-haus.de

Mit: Nadine Rüstow,
Ergotherapie und Meditation

www.instagram.com/meditation_nadine und dem

NaiMo-Team

Kostenlos

Mit Kinderbetreuung

Diese Maßnahme ist Teil des Programms „Gesund in Berlin – Stadtteile im Blick“, gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V sowie die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit, Pflege und Gleichstellung und die Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen.



Kooperationsverbund
Gesundheitliche
Chancengleichheit



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung

