

RAUM FÜR DICH



ME- MITTWOCH

Wann hast du dir zuletzt wirklich Zeit für dich genommen – ganz ohne Verpflichtungen, ganz ohne „Ich sollte noch ...“?

Sehnt du dich nach einem Moment der Ruhe, nach Klarheit und neuer Energie im Alltag? Möchtest du einfache Wege kennenlernen, um wieder mehr bei dir selbst anzukommen? Der Me-Mittwoch schenkt dir genau diesen Raum: zum Durchatmen, Auftanken und Sein.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, dich selbst und deine Bedürfnisse einen Abend lang in den Mittelpunkt zu stellen.

TERMINE – JEWEILS MITTWOCH

15. Juli

19. August

2. September

jeweils 19.00 – 20.30 Uhr

WO?

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft
Hauptplatz 2, 8952 Irdning

Bettina Grüsser, BEd.

Psychosoziale Beraterin

KOSTEN

€ 15,-

max. 10 Personen



Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.