



## **Workshop „In Balance sein“**

mit

**Ellen Ertner** (Yogalehrerin DYL)

und

**Petra Bartels** (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Im Alltäglichen mit seiner Hektik, seinem Stress und seinen vielfältigen Anforderungen und Aufgaben, verlieren wir uns manchmal selbst. Unsere Ruhe, unsere Mitte, unsere Gelassenheit, und auch Freude an manchen Situationen, eben unsere Balance.

**Entspannung, körperliche und seelische Balance finden, wiederentdecken und stärken mit Körper- und Atemübungen sowie Entspannungsmethoden.**

**Termin:** 17. Dezember 2016 von 16:00 Uhr – 18:00 Uhr

**Kosten:** € 20.00

**Veranstaltungsort:** Haxenmühle, 64823 Groß-Umstadt

**Bitte bequeme Kleidung, eventuell dicke Socken, Decke und Kissen mitbringen.**

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**



**Petra Bartels**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie