

station s

stille
mittendrin



Achtsam ins neue Jahr – Workshop mit Entspannungstechniken für junge Erwachsene

Wie soll dein neues Jahr aussehen? Auf was blickst du zurück? Achtsamkeits- und Entspannungsübungen geben dir Raum, nach innen zu lauschen und nachzuspüren. Im Workshop unterstützen dich deine Vorstellungskraft und Gedankenreisen, Kraft aus vergangenen Erlebnissen zu schöpfen und dich auf neue Ziele auszurichten.

Gib dir an diesem Nachmittag Zeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, dein Selbstvertrauen zu stärken und aufzutanken. Sanfte Bewegungselemente schulen deine Körperwahrnehmung und aktivieren dich. Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training entspannen dich.

In einer Kaffee-/Teepause gibt es die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe.

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk Stuttgart und jetzt.stuttgart.

Sonntag, 12. Januar 2025 | 15.00 – 18.00 Uhr

Melanie Koller, zertifizierte Entspannungstrainerin

Kirstin Kruger-Weiß

Kosten: € 15 | Anmeldung bitte bis 7. Januar 2025.

Raum der Stille



Stille mittendrin

Jeden Mittwoch,
19.00 – 20.00 Uhr
außer in den Ferien

station s

Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche
Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart

www.station-s.de | station-s.stuttgart@drs.de