

02.05.2024

## **Atemübungen und Energiearbeit**



Wer hat Lust, innezuhalten vom Alltag? Sich positiv aufzuladen mit neuer Energie? Durch gemeinsame Atemübungen und die Bewegung unseres Körpers kommen wir zur Ruhe. Wir erfahren, wie es sich anfühlt, wieder energiegeladen und voller Freude zu sein. Wir erschaffen ein Miteinander durch Klang und Stimme. Kommen an – bei uns selbst.

Leitung: Monika Roth

Kosten: 2 Euro pro Veranstaltung

Termine: donnerstags, 17 bis 18 Uhr im Gruppenraum. Keine Kurse an den Feiertagen

**Ort:** Vital-Zentrum, Raiffeisenstraße 24, 67071 Ludwigshafen Oggersheim

**Datum:** 02.05.2024 / 17:00 bis 18:00 Uhr