

Die Glückswerkstatt

MENTAL-UND ACHTSAMKEITSTRAINING
KREATIVWORKSHOPS

MAMA ME - TIME

Genieße deine persönliche Mama Me Time in der Glückswerkstatt. Eine **entspannende Auszeit** für deine Selbstfürsorge, zum **Energie tanken**, **durchatmen** und bei dir **ankommen**.

In der Glückswerkstatt erwarten dich Ideen und Impulse für deine **mentale Gesundheit**, der Austausch unter **gleichgesinnten Mamas** und deine individuelle **Kreativzeit** um deine **Selbstfürsorge - Schatzkiste** mit wertvollen Methoden zu füllen.

GLÜCKSKARTENSET WORKSHOP

Gestalte dein persönliches Kartenset mit positiven Affirmationen, Selbstliebe Impulsen, Achtsamkeitsübungen und vielem mehr.

TERMIN

Freitag 03. Mai 2024
von 19:00 Uhr - 22:00 Uhr

KOSTEN

45,00 € inkl. Bastelmaterialien



INFOS UND ANMELDUNG

MANDY ENGELHARDT
MENTALTRAINERIN
ACHTSAMKEITSTRAINERIN FÜR KINDER
MANDY@GAST-FREUNDSCHAFT-LEBEN.COM
TELEFON: 0660/6499104

JAMICOS

Gesundheitszentrum für Familien

BAHNHOFSTRASSE 20, 6410 TELFS