



Gemeinwesenverein
Heerstraße Nord e.V.



jeden
2. und 4.
Montag
ab 15⁰⁰ Uhr

Der entspannte Montag

gestresst rein, entspannt raus!

Offener Treff – Alle sind willkommen! Luftmaschinen erzählen Geschichten des Lebens, während die Nähmaschine noch einen Moment in der Vergangenheit verweilt.

Ein Raum für neue Gespräche, ungewöhnlich Fragen und gemeinsame Impulse – für mehr Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und ein gutes Miteinander.

Im Anschluss (um **17³⁰ Uhr**): Wer noch nicht genug stressfreie Zeit hatte, ist herzlich eingeladen zur

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson
– zum Ankommen, Loslassen und Auftanken.

Wir freuen uns auf euch!

Kontakt:

Staakentreff Brunsbütteler Damm

Brunsbütteler Damm 267

13591 Berlin

staakentreff-bbd@gwv-heerstrasse.de

Tel.: 030 / 257 35 418



STAAKEN
engagiert



**PMR-Kurs:
Anmeldung
erforderlich**
030 / 257 35 418

gefördert von:

