



Arbeitskreis Stuttgart e.V.

Einladung

Liebe ufh Kolleginnen, liebe Interessentinnen,

wir laden Sie herzlich ein einen Abend Zeit für sich zu nehmen. Mit zwei herrlichen entspannenden Techniken

Qi Gong und Pranayama (Atemübungen)

werden wir einfach mal die Seele baumeln lassen, tief durchatmen und Entschleunigung spüren.

Dass sich aktive Entspannung positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken, ist längst kein Geheimnis mehr. Es wurde mehrfach wissenschaftlich belegt, welche Vorteile ein entspannter Mensch mit sich bringt.

Durch sanfte und fließende Bewegungen werden langsame und harmonisch Übungen ausgeführt. Verbunden mit der richtigen Atemtechnik sind wir selbst bei größten Stresssituationen ruhig und gelassen.

Frau Susanne Beck ist lizenzierte Entspannungs- und Resilienztrainerin. Bei unserem Event legt sie den Fokus auf Entschleunigung und Entspannung, damit wir im Arbeitsalltag ruhiger und widerstandsfähiger werden.

Die Übungen werden im Sitzen oder Stehen durchgeführt. Deshalb bitten wir bequeme Kleidung anzuziehen.

Termin: Donnerstag, 21. März 2019 um 18.00 Uhr

Ort: Showroom der Firma G.u.M. Pfeiffer Fliesenfachgeschäft GmbH
Von-Pistorius-Str. 6, 70188 Stuttgart (Schlachthofgebiet)
Die Haltestelle „**Schlachthof**“ ist mit der Stadtbahn Linie 9 oder Bus 45 erreichbar.

Referentin: Susanne Beck

ufh-Mitglieder frei / Gäste 15,00 €

Anmeldung bis **14. März 2019** bei Elke Storz per E-Mail elke.storz@haar-atelier.eu,
telefonisch: 0711/69945593 oder per Fax: 0711/47047938.

Wir freuen uns auf Sie.

Mit freundlichen Grüßen
Elke Storz und das Vorstandsteam

**Anmeldung bis 14. März 2019 zum Event
Qi Gong und Pranayama (Atemübungen)**

am Donnerstag, 21. März 2019 um 18.00 Uhr.

per Fax: 0711/47047938

E-Mail: elke.storz@-haar-atelier.eu

telefonisch: 69945593

Name: _____

Ich bringeGast/Gäste mit:

Namen: _____

Datum: _____ Unterschrift _____