

Willkommen auf der „Feierabend-Insel“. Schenken Sie sich 120 Minuten Zeit.



Termine: **07.09.26** (X-0907-01) / **05.10.26** (X-1005-01) / **02.11.26** (X-1102-01)
montags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Referentin: **Monika Arndt**
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Seminarleiterin für Stressbewältigung und
Burnout-Prävention, Therapeutin für persönlichkeitszentrierte Psychotherapie
in eigener Praxis

Kursgebühr: 15,00 € - zahlbar vor Ort in bar

Anmeldung: gewünscht, E-Mail: info@haus-mariengrund.de

Zu einer besonderen Insel-Zeit im Alltag, die zur Ruhe, inneren Balance und Begegnung mit sich selbst führen kann, laden wir ganz herzlich ein. Durch verschiedene Impulse und angeleitete Übungen wird ein Rahmen geschaffen, der einen Perspektivwechsel und neue Sichtweisen auf das Leben - mit allen seinen Facetten und Herausforderungen – ermöglichen kann.

Zielgruppen: Alle Interessierten (z. B. FamilienmangerInnen, Berufstätige, RuheständlerInnen, Ehrenamtliche), die sich am Ende des Tages eine Auszeit zum Durchatmen/ Auftanken wünschen und gestärkt wieder nach Hause gehen möchten.

HINWEIS: Der Seminarraum in der 2. Etage ist nicht mit dem Aufzug erreichbar.



BILDUNGSHAUS . TAGUNGSHAUS . GÄSTEHAUS

Nünningweg 133, 48161 Münster, Tel. 0251 – 87112-0, www.haus-mariengrund.de