

Me Time – Auszeit für Frauen (Online-Kurs)



Freitagabend zur Ruhe kommen – gemeinsam mit anderen die Woche ausklingen lassen, schöne Musik hören, den eigenen Gedanken nachhängen.

Die katholischen Familienbildungsstätten im Bistum Fulda laden einmal im Monat zur Entschleunigung ein:

M E T I M E.

Gönn Dir diese Zeit, nur für Dich!



Elemente sind: Körperübungen, Meditation, schöne Musik, Austausch



Unser Kursangebot:

| | |
|---------|---|
| Freitag | 30.04.2021 |
| Freitag | 21.05.2021 |
| Freitag | 18.06.2021 |
| Dauer | 20:00 – 20:45 Uhr |
| Leitung | Victoria Angelstein (Fulda); Anna Hartmann (Hanau); Katharina Pieper (Kassel) |

Bitte beachten: Dieser Kurs findet **online** über die Plattform Zoom statt! Sie brauchen einen Computer oder Laptop mit Kamera und Mikrofon, um teilzunehmen. Den Link erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich über die FBS in Kassel an. Entweder per E-Mail info@fbs-kassel.de oder per Telefon 0561 7004 111. Die Teilnahme an einzelnen Terminen ist möglich!

Bildquellen: (links): Morgan Sessions auf unsplash.com, (rechts): Aron Visuals auf unsplash.com.