



Wohlfühltag

Samstag, 21. März 2015, 11.00 - 16.00 Uhr

Raum 23/Kursraum, 2. Etage, EVK



Hella Horsmann

Entspannungspädagogin

Hella Horsmann wohnt in Hattingen, ist verheiratet und Mutter zweier Söhne.

Die gelernte Inneneinrichterin bildete sich nach ihrer Brustkrebserkrankung im Simonton- und Bochumer Gesundheitstraining als Entspannungs- und Klangpädagogin und als Trauerbegleiterin an der Uni Essen weiter.

Sie gestaltet seit über 10 Jahren freiberuflich Wohlfühlstunden und -tage für Frauen und begleitet Gruppen und Einzelpersonen.

## FRÜHLING

### **lässt sein blaues Band wieder wehen durch die Lüfte...**

...und wir lassen unsere Seele tanzen, unseren Geist lüften, unseren Körper schwingen...

Lassen Sie für ein paar Stunden den Alltag hinter sich!

Zur Ruhe kommen mit Meditation und Entspannungsübungen...

Kraft tanken durch Bewegung und einfache Yogaübungen...

Sich verwöhnen mit einer Massage...

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Klangschalen, Gongs, Klangspielen und Zimbeln ...

Bitte bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen und dicke Socken mitbringen. Denken Sie auch an Ihr leibliches Wohl für die Pause. Ich freue mich auf Sie!

Die Anmeldung im Büro des Fördervereins ist Voraussetzung für die Teilnahme.