

## „Ruhepunkte im Advent“

Die „Ruhepunkte im Advent“ entstanden aus der Erfahrung, die Viele teilen: Zwar ist die Vorweihnachtszeit oft turbulent und hektisch, aber immer gibt es auch Lücken im Terminplan, die dann nur nicht für eine Entspannungspause genutzt werden. Dabei ist dies *gerade* in stressigen Zeiten ganz besonders wichtig! Für diese *Zwischen-Entspannung* gibt es mit den „Ruhepunkten im Advent“ spezielle Angebote: Die Termine sind bewusst kurz gehalten und widmen sich je einem Schwerpunktthema zum Loslassen körperlicher Anspannung und Bei-sich-Ankommen. So kann jeder Termin unabhängig von den anderen besucht werden, sie bauen nicht aufeinander auf. Diese Angebote helfen dabei, jeweils kurz, aber tief zu erholen und sich in dieser Jahreszeit aufzutanken.



### **Ruhepunkte im Advent 2017**

7.12. 19-20:15h

8.12. 11-12:15h oder 19-20:15h

11.12. 19-20:15h

14.12. 11-12:15h

### **Thema**

Im Körper-Sein ankommen

Bewegung und Stille

Das Licht in mir

Bewusst-Sein mit mir

**Anmeldungen:** bis 05.12.2017 unter [info@andrea-oppermann.de](mailto:info@andrea-oppermann.de)  
(Mindestanzahl 4 TN);

**Beitrag pro Termin:** 13€

**Ort:** Praxis lebensfluss, Alfelder Straße 14 A, 31199 Diekholzen

**Durchführung:** Dr. Andrea Oppermann, Entspannungspädagogin, Coach,  
Heilpraktiker für Psychotherapie; mehr unter [www.andrea-oppermann.de](http://www.andrea-oppermann.de)

