

**PEV**

Seminareinladung

## „Ein Tag für mich!“

Wohlfühl-Tag für Mütter

Gesund und gelassen im Familien-Alltag



Berufliche Anforderungen, Erwartungen von Außenstehenden und der eigene Wunsch, sich selbst, den Kindern, dem Partner gerecht zu werden, erfordern viel Energie. Wir laden Sie ein, aus dem hektischen Alltag für einen Tag auszusteigen und Ihre Energiereserven wieder aufzufüllen!

An diesem „Zeit für mich - Tag“ genießen Sie Klang und Meditation und üben Qi Gong, die Energie und gleichzeitig Ruhe bringen. Fließende Bewegungen machen den Körper geschmeidig, lebendig, kraftvoll und gelenkig. Darüber hinaus gibt es Tipps und Anregungen rund um die körperliche Gesundheit aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Nach diesem Tag können Sie wieder gestärkt und gelassen den Herausforderungen Ihres Alltags begegnen.

An diesem „Zeit für mich - Tag“ genießen Sie Klang und Meditation und üben Qi Gong, die Energie und gleichzeitig Ruhe bringen. Fließende Bewegungen machen den Körper geschmeidig, lebendig, kraftvoll und gelenkig. Darüber hinaus gibt es Tipps und Anregungen rund um die körperliche Gesundheit aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Nach diesem Tag können Sie wieder gestärkt und gelassen den Herausforderungen Ihres Alltags begegnen.

Wann: **Sa. 16.11.2019** (9.00 – ca. 15.00 Uhr )

Wo: Gemeindezentrum Stephanus, Subbelrather Str. 206-210, 50823 Köln

Leitung: Tina Köster (Heilpraktikerin & Qi Gong Kursleiterin)

Kosten: 10 € / werden in der Kita bar bei Anmeldung eingesammelt

**Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie für sich ein Kissen, eine Decke warme Socken und etwas zu Trinken mit.**

**Begrenzte Platzzahl!**

In Kooperation mit

**PEV**

**F a m i l i e n b i l d u n g s s t ä t t e**

**Progressiver Eltern- und Erziehverband NW e.V.**

Hohenstaufenallee 1, 45888 Gelsenkirchen, Telefon: 0209-204558

e-mail: [anke.dander@pevnw.de](mailto:anke.dander@pevnw.de), [www.pevnw.de](http://www.pevnw.de)

Anmeldung bitte bis spätestens **08.11.19** auf beiliegender Anmeldekarte, per FAX oder einfach formlos per mail.

**Anmeldungen können auch in einer der Kitas abgegeben werden!**

RÜCKMELDUNG an

PEV FBS  
Hohenstaufenallee 1  
45888 GELSENKIRCHEN

**- oder in der Kita abgeben!-  
Sofortige Anmeldung sichert Plätze!**

### ANMELDEFORMULAR

GU \_\_/19 Ein Tag für mich!

Wohlfühltag für Mütter. Gesund und gelassen im Familien-Alltag



Wann: **Sa 16.11.2019** (9.00 – ca. 15.00 Uhr )

Wo: Gemeindezentrum Stephanus, Subbelrather Str. 206-210, 50823 Köln

Leitung: Tina Köster (Heilpraktikerin)

Kosten:  **Der Kostenbeitrag i.H.v. 10 € liegt dieser Anmeldung bei**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o.g. Veranstaltung an.

Mir ist bekannt, dass die Anmeldung verbindlich ist und im Falle einer Absage Ausfallkosten berechnet werden. Es gelten die PEV Geschäftsbedingungen für Bildungsangebote veröffentlicht auf unserer Internetseite unter "[www.pevnw.de](http://www.pevnw.de)" **Bitte deutlich lesbar ausfüllen – danke!!!**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
geb. am

\_\_\_\_\_  
Straße

\_\_\_\_\_  
PLZ/Ort

\_\_\_\_\_  
Tel.:

\_\_\_\_\_  
Email