

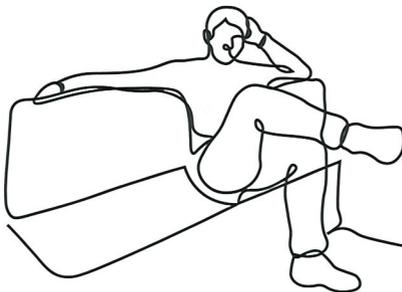
## „KLEINE AUSZEIT IM ADVENT“



### Mit Barbara Hugenroth von der Caritas Ibbenbüren

Eine Stunde Entspannung im Alltag, mit Entspannungsübungen, Kaffee und Tee – einfach mal Zeit für mich.

Bei diesem Treffen entdecken wir die Möglichkeit, auch im Alltag kleine Verschnaufpausen und Energiequellen zu schaffen. Natürlich probieren wir diese auch aus und nutzen die Stunde für Entspannung, Erholung und Leichtigkeit.



MITTWOCH, 13.12.23  
9.00 BIS 10.00 UHR