



Selbstfürsorge in Zeiten von Corona

Liebe Frauen,

wir wollen uns online treffen, um uns über unterschiedliche Themen der Selbstfürsorge - wie Struktur, Achtsamkeit und Entspannung - in Zeiten von Corona auszutauschen.

**Start: Dienstag, 9. März 2021
11:00 Uhr – 12:00 Uhr
(danach wöchentlich)**

Um das Onlineprogramm kennenzulernen, werden wir den ersten Termin (9.3., 11:00 Uhr) dafür nutzen, dass sich einmal alle Teilnehmerinnen anmelden können, um dann eventuelle Fragen und/oder Probleme bezüglich der Anwendung klären zu können. Ab dem 16.3. starten wir dann mit den Themen der Selbstfürsorge.

WICHTIG: Damit ihr an der Gruppe teilnehmen könnt, benötigt ihr einen Rechner oder ein Handy mit Internetzugang, Kamera und Mikrofon sowie eine E-Mail Adresse.

ANMELDUNG: Bei Interesse meldet euch gern telefonisch oder per E-Mail bei uns an. Teilt uns bei der Anmeldung bitte eure E-Mail Adresse mit, so können wir euch den Link für den Zugang schicken.

Wir freuen uns auf Euch.
Anne + Isabella

