



|                 | Montag         | Dienstag   | Mittwoch                        | Donnerstag   | Freitag                         |
|-----------------|----------------|--|---------------------------------|--|---------------------------------|
| Offener Treff   | 14 – 15:30 Uhr |  | 16 – 17:30 Uhr<br>mit Abendbrot |  | 10 – 11:30 Uhr<br>mit Frühstück |
| Gruppenangebote |                | <b>Selbstfürsorge</b><br>14-tägig<br>(ungerade Wochen)<br>10:30 – 12:30 Uhr                                |                                 | <b>Gesprächsgruppe</b><br>14-tägig<br>(ungerade Wochen)<br>15:00 – 16:45 Uhr |                                 |
|                 |                | <b>Traumaisensitives<br/>Yoga</b><br>14-tägig<br>(gerade Wochen)<br>10:30 – 11:30 Uhr<br>12:00 – 13:00 Uhr |                                 |  |                                 |
| Telefonzeiten   | 12 – 13 Uhr    |  |                                 |  | 12 – 13 Uhr                     |

Weitere Angebote findet ihr auf der Internetseite: [www.ihriss.de](http://www.ihriss.de)

Bei Fragen dazu ruft uns gerne unter 0431 63 69 7 an.