



**Für Menschen in Lebenskrisen und bei Verlust und Trauererfahrung**

**Gefühle:**

- ✓ geben uns Schutz und Mitgefühl
- ✓ werden Zeit und Ausdruck gegeben
- ✓ werden bewusst wahrgenommen und gespürt



**Bewegung:**

- ✓ fördert den Abbau von Stresshormonen
- ✓ stärkt Muskeln, Koordination und Kondition
- ✓ regt die Durchblutung an und aktiviert Körper und Geist

**Jetzt neue Kurse: Bewegung im Advent**

**Wann:** 11. November – 06. Januar (6 Einheiten für 99 €)  
Nov. 11.+18. / Dez. 2.+ 9.+ 16. / Jan. 6.  
**Kurs 1: Mittwoch 10:00 – 11:30 Uhr**  
**Kurs 2: Mittwoch 17:00 – 18:30 Uhr**

**Für einen lebendigen Umgang mit all deinen Gefühlen.**

Wir trainieren in einer kleinen Gruppe unseren Körper, geben unseren Gefühlen Raum und haben Zeit für Begegnung. Keine Angst, alle Übungen lassen sich individuell anpassen, sie sind für Senior\*innen, körperlich Eingeschränkte und jedes Fitnesslevel geeignet.

**Bei Interesse und Fragen melde dich gerne bei mir!**

**Evelyn Kolfen**  
**Tannenstr. 3**  
**49565 Bramsche**



**Tel. 01575 7220652**  
**E-Mail:**  
**e.kolfen @web.de**

**Bewege deinen Körper und stärke deine Seele!**

