

Einladung zum Workshop

"Gesundheitliche Selbstfürsorge und Resilienz mit Qi Gong"

am **Mittwoch, 30. Oktober 2019 von 10 - 13 Uhr**

Für die **pädagogischen Fachkräfte** unserer Kooperationseinrichtungen bieten wir eine 3-stündige Veranstaltung an zum Thema **"Gesundheitliche Selbstfürsorge und Resilienz mit Qi Gong"**.

Sie können eine wohltuende Mischung aus bewegtem und ruhigem Qi Gong erleben, eingebunden in etwas Theorie zur nachgewiesenen gesundheitlichen Wirksamkeit und Praxis zur eigenen Erprobung mit Zeit für Reflexion.

Sie sind herzlich eingeladen, an diesem Vormittag für sich persönlich und Ihre anspruchsvolle Arbeit mit Kindern und Jugendlichen aufzutanken und Anregungen zur Stressregulation mit Bewegung und Entspannung mitzunehmen.

Veranstaltungsort: Taozentrum Frankfurt, Hamburger Allee

Referent: Stefan Frey (Lehrer für Qi Gong und Tai Qi, Leiter des Zentrums)

<https://www.taozentrum-frankfurt.de/informationen>

Die Veranstaltung findet statt im Rahmen der Präventionsprojekte von Balance e.V.

Pädagogischer Mittagstisch - In Balance - gesund und fit (Jugend- und Sozialamt der Stadt Frankfurt) und dem *Netzwerk Ernährungsgesundheit und Bewegung für Kinder im Stadtteil* (Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt) und ist für die Teilnehmenden kostenfrei.

Die Reihenfolge der Anmeldungen entscheidet über die Teilnahme (begrenzte TN-Zahl).

Kontakt und Anmeldung:

Jutta Kolletzki

Balance -

Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V.

Waldschmidtstr. 11

60316 Frankfurt

Telefon: 069/490 86 330

Telefax: 069/490 86 331

E-Mail: baless@t-online.de

www.balance-bei-essstoerungen-frankfurt.de