

# achtsam ruhr

jetzt einfach sein



Gesundheitsprävention  
in Kooperation mit  
TV Jahn Dinslaken-Hiesfeld e.V.

## OFFENES ANGEBOT

### IM ALLTAG RUHE FINDEN

Meditative Bewegung und Entspannung

Formale Übungen der Achtsamkeit verhelfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit, gesteigerter Konzentration und Ausdauer sowie Schmerzlinderung und Beweglichkeit.

**ab 4. September 2018**  
**dienstags 16:30 - 17:30 Uhr**  
**Ev. Familienzentrum, Kirchstraße 13**

Teilnahmegebühr 5,00 € pro Stunde vor Ort,  
Mitglieder des TV Jahn Dinslaken-Hiesfeld e.V.  
nehmen kostenlos teil.

Manfred Müller-Knappeide ☎ 02064-9927093  
mmk@achtsam.ruhr