

Details zum Programm:

Wir beschäftigen uns mit der Frage: Winterblues - was bist du und woher kommst du?

Wir bieten Ihnen an, gemeinsam Lösungen zu finden, mit dem Winterblues zu leben und das Beste daraus zu machen!

Dazu möchten wir

- *zu Entspannung und Achtsamkeit beitragen*
- *über Kreativität zur inneren Mitte finden*
- *mit Ihnen an der frischen Luft in Bewegung kommen*
- *wohltuende Düfte ausprobieren*
- *uns ein „Gute Laune Essen“ zubereiten, dabei*
- *Ihnen ein paar Anregungen zum Thema „Gesunde, vollwertige Ernährung und psychische Gesundheit“ geben und*
- *schauen, ob und wie wir dem Winterblues davonfliegen können.*

Wir möchten Ihnen viele Anregungen geben, die letzten „dunklen“ Wochen des Winters – es sind nicht mehr so viele ! - schöner zu gestalten und sich auf den Frühling zu freuen.

