

**Ort:** Ev. Kirchengemeinde in der  
Gropiusstadt  
Gropiusstadt-Süd  
Joachim- Gottschalk- Weg 41  
12353 Berlin

**Termin:** donnerstags, 18.30-19.30 Uhr  
9.2.-23.3.23  
20.4.-8.6.23

**Leitung:** Tanja Teusch

**Kosten:** 46,00 € für 7 Termine

**Sichern Sie sich  
schon einen Platz!**

## Autogenes Training



Foto: pixelio.de

### Der Weg zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

Sie sind oft gestresst, kommen nicht zur Ruhe, können nicht entspannen?

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken für mehr Ruhe und Entspannung.

Gemeinsam erlernen wir unterschiedliche Entspannungsübungen in unterschiedlichen Entspannungspositionen, um diese auch erfolgreich in den Alltag zu integrieren.

**Bitte melden Sie sich vorab bei uns an.**

*Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, eine Decke und warme Socken mit.*

**Informationen und Anmeldung unter:**

Ev. Familienbildung/ Familienzentren  
Susanne Berstorff/ Maria-M. Hankewitz  
Tel.: 030 660 909 -171  
Email: familienbildung@kk-neukoelln.de  
[www.neukoelln-evangelisch.de/familie](http://www.neukoelln-evangelisch.de/familie)

