



BEWEG DICH – DANN BEWEGT SICH WAS!

Ein professionell angeleitetes Bewegungsprogramm
gegen Depressionen, Ängste und Energieblockaden

Auf spielerische Weise entdecken Sie **Freude an der Bewegung**, spüren die
eigene Kraft und **Lebendigkeit** und kommen so in
Kontakt zu sich selbst und den anderen.

Sie finden zu einer **gesunden Balance von Körper und Seele** durch:

Bewegung mit Musik und Entspannung

Mitzubringen sind bequeme Kleidung – Spaß an Bewegung und
Lust auf Entspannung. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse.

Beginn: 06.03.2012

Zeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: VHS – Volkshochschule Essen, Burgplatz 1

Kosten: jeweils 1,-€

Es ist eine offene Gruppe – der **Einstieg ist jederzeit möglich!**

Detlef Zuchowski

Dipl. Sozialpädagoge, Gestalt-Körpertherapeut

Anmeldung und Informationen:

Essener Kontakte e. V., Kontakt- und Beratungsstelle

Frau Andrea Döhmen oder Frau Maria Kalka

Tel.: 73 36 46