

## „Im Einklang sein“



**Psychosoziale Beratungs- und  
Behandlungsstelle Suchtberatung  
Karolinenstr. 29, 91522 Ansbach**

In unserem täglichen Leben sind wir den verschiedenartigsten Stressoren ausgesetzt. Diese fordern von uns oft Höchstleistungen und lassen häufig wenig Raum für Regeneration und Erholung. Übungen, unter anderem aus dem Bereich „Zapchen Somatics“ helfen uns, Wohlbefinden und Entspannung zu finden. Diese Methode verbindet westliche psychosomatische Erkenntnisse mit dem Wissen der tibetischen, meditativen Heiltradition. Durch unterschiedliche Atem- und Körperübungen werden die angeborenen Fähigkeiten zur Selbstregulation angeregt.

**Termine:**

Montag, 15.10., 29.10., 19.11. und 03.12.2018  
von 18.00 – 19.30 Uhr

**Ort:**

Diakonisches Werk Ansbach, Suchtberatungsstelle,  
2. Stock, Gruppenraum

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke,  
ggf. kleines Kissen, Getränk

**Anmeldung:**

Bitte über das Sekretariat Tel.: 0981 9690622 einen  
Termin bei Frau Kocher zu einem kurzen  
Vorgespräch vereinbaren.

**Das Angebot ist kostenfrei.**