

# Einladung

## Wohl-fühl-Raum

In unserem Wohl-Fühl-Raum geht es darum, den **Körper und Geist in Einklang** zu bringen. Hier wird in einer **unterstützenden und einladenden Atmosphäre** gemeinsam an Themen wie Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit und positiven Aktivitäten gearbeitet.

Der Wohl-Fühl-Raum bietet die Möglichkeit die **eigene Gesundheit zu fördern**. In diesen Stunden wird mit den Teilnehmern erkundet, was Körper und Geist guttut und wie man sich selbst besser verstehen und pflegen kann.

### Was dich erwartet



**Sanfte Übungen** zur Stärkung von Körper und Achtsamkeit



Gemeinsames, gesundes und bewusstes **Kochen**



Beruhigung des Geistes durch **Meditation**



**Bewegung** an der frischen Luft

Dieser Raum ist offen für alle, die sich auf eine Reise zu mehr Wohlbefinden und Achtsamkeit begeben möchten. Durch das Zusammensein in einer Gruppe entsteht ein Ort der **positiven Energie**, in dem jeder in seinem eigenen Tempo wachsen und sich entwickeln kann.

Wir freuen uns, gemeinsam Zeit zu verbringen und die eigene Lebensqualität zu steigern.

Dein Team der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



**Eder & Krafka**  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

