



## Treffpunkt »Mitten im Leben«

# „Wir treffen uns – virtuell und schnell“

Sie müssen keine weiten Fahrtwege auf sich nehmen, sondern finden schnell und unkompliziert zueinander. An folgenden Montagen können wir **per Videotreff** von 10 – 11 Uhr **Kontakt miteinander aufnehmen**. Gerne können Sie dabei frühstücken und sich in entspannter Atmosphäre unterhalten. Die einzelnen Veranstaltungen werden online durchgeführt; Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Computer/Tablet/ Smartphone mit Internetverbindung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Lübke, um den Link zum virtuellen Treffen zu erhalten.

### Programm im April und Mai 2021

- 12. 04. Tiere – Wirkung von Haustieren auf den Menschen
- 19. 04. Nein sagen können – Wie lerne ich nein zu sagen?
- 26. 04. Yoga II – Eine Phantasie-Reise wird vorgestellt
  
- 03. 05. Virtueller Zoobesuch in Wuppertal
- 10. 05. Schlaf – Welche Wirkung hat der Schlaf/der Schlafmangel auf unsere Psyche?
- 17. 05. Selbsthilfestrategien-Atemübungen und Fäusteübungen
- 31. 05. Glaubenssätze – Negative in positive umwandeln

Haben Sie noch Fragen?  
Rufen Sie an und Frau Lübke beantwortet Ihnen diese gerne.  
Wir freuen uns darauf, Sie „Mitten im Leben“ willkommen zu heißen.

### Treffpunkt „Mitten im Leben“

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Leverkusen  
Dhünnstraße 65  
51373 Leverkusen  
Telefon 02 14/44 900  
j.luebke@skf-leverkusen.de