

*„Atme durch und entspanne“*

**14:00 – 15:30 Uhr**  
**#Gamechanger**  
**mit Irene**

**Lerne kennen,**  
**wie sich Stress im Körper auswirkt**  
**und wie du die Stress-Spirale**  
**durchbrechen kannst.**

**Bitte mitbringen:**  
**Decke, Kissen, bequeme Kleidung**



*15:30 – 16:00 Uhr*



*Pause*

**16:00 – 17:30 Uhr**  
**Sound Bath & Meditation**  
**mit Stefanie**

**Tauche ein in die positiven Wirkungen**  
**der Kristallklangschaalen auf**  
**Körper, Geist und Seele, ergänzt durch**  
**Meditation und Atemtechniken.**

**17:30 – 18:00 Uhr**  
**Gemütliches Beisammensein**

*„Wir können mehr!“*



# “Kleine Auszeit vom Alltag”

**Samstag, den 22. März 2025**  
**14:00 bis 18:00 Uhr**

Sportheim TSG 1864 Bleichenbach e.V.  
(Forsthausstraße 6, 63683 Ortenberg)

**Teilnahmegebühr:**  
Mitglieder kostenfrei / Nichtmitglieder 25€  
Wasser, Tee & Snacks inklusive

**Beeile dich – die Plätze sind limitiert!**

Anmeldungen und Fragen  
sendest du bitte an

**[tsg-kurse@bleichenbach.de](mailto:tsg-kurse@bleichenbach.de)**

**Wir freuen uns auf DICH!**

