

## **Die Sonntagsmatinee Herbst 2019 von 11:00 - 12:30 Uhr**

**29. September:** Stress in the City:

Wie wir inmitten des Trubels zu Ruhe und Gelassenheit finden

Christa Spannbauer / Achtsamkeitsautorin / [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)

**27. Oktober:** "Ich kann auch anders!"-Zum friedvollen Umgang mit Unfreundlichkeit und rücksichtslosem Verhalten.

Antje Pohl / Psychologin / [www.physiotherapie-pohl-nauhaus.de](http://www.physiotherapie-pohl-nauhaus.de)

**17. November:** Wie Stress unser Essverhalten steuert.

Fünf Schritte zur Veränderung.

Barbara Hacke / Ernährungstherapeutin / [www.achtsamkeit-und-essen.de](http://www.achtsamkeit-und-essen.de)

---

### **Praxis für Physiotherapie Pohl & Nauhaus**

Eisenbahnstraße 62, 10709 Berlin (U-Bahnhof Adenauerplatz)

Beitrag: 12 €

Anmeldung: [christaspannbauer@web.de](mailto:christaspannbauer@web.de) oder Tel. Antje Pohl: 0172 -314.79.58