

OBA-Post – die 39.

Heute nehmen wir euch mit auf eine kleine Entspannungs-Reise.
Schöne Sommer- und Sonnentage, wo auch immer ihr seid!

ENTSPANNEN

Entspannung ist wichtig für unsere Seele, unseren Geist und Körper. Aber manchmal stecken wir so im Alltags-Stress oder in Sorgen, dass wir gar nicht mehr wissen, wie wir wieder "runterkommen" können. Manch einer leidet unter Reise-Angst und weiß nicht, wie er sich beruhigen soll.

Da kann es hilfreich sein, sich eine kurze Auszeit zu nehmen und sich auf eine geführte Entspannungs-Reise zu begeben.

Wir haben für euch eine zur Jahreszeit passende Fantasie-Reise herausgesucht mit der ihr euch auf den inneren Weg zu einem "Sonnenuntergang am Meer" machen könnt ...

In diesem Sinne: **GUTE ENTSPANNUNG!**

**Video auf
YouTube**



Informations- und Beratungsstelle
der Offenen Behinderten-Arbeit



Mensch
für Menschen



www.caritas-wm-sog.de