

EINLADUNG

**„ZUSAMMEN DER ANGST
DAS GEWICHT NEHMEN.“**

ÄNGSTE IN KRISENZEITEN

**10. Oktober
ab 15 Uhr | MiKaDo**

MehrGenerationenHaus „MiKaDo“
Franz-Mehring-Str. 20 | 15230 Frankfurt (O)

Offenes Angebot für Neugierige und Interessierte,
für jung und alt und für Menschen mit und
ohne seelische Erkrankungen



Gefördert durch:



Ein Projekt im Rahmen des
Bund-Länder-Programms
„Soziale Stadt“ Frankfurt (Oder)

EINLADUNG

„ZUSAMMEN DER ANGST DAS GEWICHT NEHMEN.“

ÄNGSTE IN KRISENZEITEN

Anlässlich des Tages der seelischen Gesundheit
möchten wir uns mit euch über Angst austauschen.
Das Programm umfasst:

- 15:30 Uhr Workshop Yoga als Hilfe bei Angst
- 16:15 Uhr Workshop Atemübungen
- 17:00 Uhr Vortrag zum Thema mit Übungen
- 17:45 Uhr Theater B-Rührung

Verkauf von Kaffee und Kuchen

**Highlight: Auftritt der Gruppe B-Rührung
vom Theater Stadt Frankfurt (Oder)**

