Auszeit: Mal die Seele baumeln lassen, ein gutes Buch lesen, einfach nur die Stille genießen – wer wünscht sich das nicht immer mal wieder? Jetzt könnte ich Ihnen empfehlen, dass gleich am 8. November mal wieder zu tun. Noch besser als selbst lesen aber ist: Sie lassen lesen! Und Sie lassen sich gleich noch ein wenig inspirieren in der Kunst des Entspannens. Ein Stündchen Zeit – das müsste doch gehen…

Sonntag, 8. November 2015 um 11 Uhr

Die Mental- und Wellnesstrainerin und vielfache Buchautorin Sigrid Engelbrecht präsentiert ihre Neuerscheinung „Schalt die Welt auf Pause“. Sie weist darin Wege aus Hektik, Stress und Überforderung und zeigt Möglichkeiten, zu entschleunigen, Prioritäten zu setzen, eigene Stärken auszubauen und sich Zeit, Raum und Momente der Stille zurückzuerobern. Sie erhalten Impulse dafür, was dabei hilft, aus einem oftmals hektischen Alltag auszusteigen – um ein deutliches Plus an innerer Ruhe und Gelassenheit zu erleben.

Der Eintritt ist frei. Ihre Wertschätzung können Sie am Ende in Form einer Geldspende für die Autorin zum Ausdruck bringen.

Ich freue mich auf zwei schöne Stunden mit Ihnen / euch! Ab 11 Uhr lade ich Sie/ euch auf eine Tasse Kaffee oder Tee ein. Das Programm beginnt um 11:30 Uhr dauert ca.1 Stunde. Ende: gegen 13 Uhr.

Silvia Jargon - Rothenbücherweg 55 - 14089 Berlin.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Platzzahl begrenzt ist.

Bitte per Mail unter Gatower-matinee@online.de oder telefonisch unter 030 / 36 50 46 45

Für alle Ortsfremden:
Es gibt einen **Parkplatz** direkt beim Einbiegen von der Gatower Straße. Von dort laufen Sie bitte nach links (wenn man zur Havel blickt) ca. 150 m bis zum letzten Haus der Siedlung.
Mit den Öffentlichen: **Bushaltestelle Biberburg**, dann die Straße überqueren und nach 50 m (in Fahrrichtung) den Grünstreifen runtergehen. Mein Haus ist das unterste der ersten Reihe (es steht ein Eisbär vor der Tür)
Bus 134 ab Rathaus Spandau Richtung Kladow Hottengrund
Bus X34 ab Zoo über Wilmersdorfer und Theodor-Heuss-Platz Richtung Kladow