

## Me, Myself and I

**Für Mädchen\* und junge Frauen\* von 6 bis 21 Jahren**

*Donnerstags, von 16:30 bis 17:30 Uhr und nach Bedarf*

Im Alltagstress geht es oft verloren achtsam mit sich selbst umzugehen:

Wie geht es mir gerade und was würde mir in diesem Moment gut tun?

Wir nehmen uns eine Auszeit, um genau diesen Fragen nachzugehen und genau das zu tun, was euch gerade gut tut.

Von Meditation, Traumreisen, Massage, Wellness, lautes Musikhören, lachen oder einfach reden – ihr entscheidet!

**Ein Angebot von:**

[Gewitterziegen e.V.](#)

**Adresse:**

Meyerstraße 4

28201 Bremen

**Telefon:**

0421 53 51 80

**E-Mail-Adresse:**

[info@gewitterziegen.de](mailto:info@gewitterziegen.de)

**Internetadresse:**

[www.gewitterziegen-bremen.de](http://www.gewitterziegen-bremen.de)

**Nächste Termine:**

- 26.11.2024, 16:30 – 17:30
- 03.12.2024, 16:30 – 17:30
- 10.12.2024, 16:30 – 17:30
- 17.12.2024, 16:30 – 17:30
- 24.12.2024, 16:30 – 17:30

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

Kostenfrei