



# G e m e i n d e B ä k

Der Bürgermeister

Borgkamp 1, 23909 Bäk  
Tel. 04541 859381  
[info@auf-der-baek.de](mailto:info@auf-der-baek.de)

Ausschuss für Jugend,  
Kultur und Soziales  
-Die Vorsitzende-  
Tel. 0174 95 11 521

Bäk, 10.10.2019

## ***Einfach mal die Seele baumeln lassen***

Ab Dienstag, **22.10.2019** startet wieder der

### **Entspannungstreff**

**regelmäßig dienstags von 19:00 Uhr - 20:00 Uhr**

**im Dorfgemeinschaftshaus Bäk**

Die Teilnahme erfordert keine Kenntnisse oder Grundvoraussetzungen!

In dieser Stunde werden einfache Elemente von progressiver Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation im Liegen, Sitzen oder Gehen, angeleitete Yogaübungen zu einer entspannten Grundhaltung führen.

Die Gruppe ist offen für jedermann und jedefrau ab 16 Jahren, die Teilnahme frei und muss nicht regelmäßig erfolgen.

Der **Leiter, Uli Siebers**, ist zertifizierter Entspannungstrainer und systemischer Coach.

Sollten Sie Fragen haben, können Sie ihn gern unter **Tel.: 87 95 916** anrufen.

Ansonsten bringen Sie sich, wenn erwünscht, eine Decke oder Kissen mit, bequeme Kleidung erleichtert das Wohlbefinden.

Mit einer kleinen, **f r e i w i l l i g e n** Gabe ins Spendenschwein Egon unterstützen Sie ganz nebenbei noch die Arbeit der Jugendfeuerwehr.

gez. Thomas Teut  
Bürgermeister

gez. Kerstin Lehmann-Baumgart  
Vorsitzende des Ausschusses für  
Jugend, Kultur und Soziales