

## Am Aschermittwoch ist alles vorbei?

Keineswegs!

Ab Aschermittwoch starten  
wir durch mit

**Selbstfürsorge,  
Meditation und Zeit  
für mich**  
mit und ohne  
Fastenbegleitung

**Der Frühling kann  
kommen** 🌸



- Was? Leichte Übungen aus dem Stillen Qi Gong, geführte Meditationen, Handauflegen bei sich selbst, Vortrag zu wechselnden Themen, die hinführen zu „Selbstfürsorge, Meditation und Zeit für mich“ und ganz viel Raum für Gespräche und Austausch rund ums Fasten und das, was uns gerade beschäftigt.
- Für wen? Für alle, die fasten möchten mit und ohne Vorkenntnisse und auch diejenigen, die nicht fasten aber eine bewußte Erfahrung in dieser Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern machen möchten.
- Wer? Jutta Scharrenbroich, Krankenschwester, Heilpraktikerin, Handauflegerin
- Wann? 7 Abende beginnend mit Aschermittwoch **05.03.25 bis 16.04.25, 18.30 – 20.00**
- Wo? **Katholisches Familienzentrum Sankt Margareta**  
Walzenrather Straße 10  
53819 Neunkirchen-Seelscheid  
Da es erstmalig eine **Mischung aus Präsenz- und Onlineangebot** ist, werden der erste und letzte Termin im Familienzentrum stattfinden, die dazwischen liegenden Termine finden per Zoom statt, dort wo jede/ -r es am besten einrichten kann.  
**05.03.25 und 16.04.25 in Präsenz**  
**12./ 19./ 26. März und 02. und 09. April per Zoom**, der Link wird nach verbindlicher Anmeldung zugeschickt.
- Kosten? € 90,00 für 7 Abende, nur als Kurs buchbar, nach Zahlungseingang wird der Zoom Link per Email verschickt.
- Anmeldung: telefonisch unter 0151 – 25 36 31 93  
per Email [scharrenbroich@posteo.de](mailto:scharrenbroich@posteo.de)

oder so:



Um einen Eindruck von mir und vom Fasten zu bekommen, lade ich herzlich ein zu meinem Workshop am Samstag 15.02.2025, 10.00 auch im **Familienzentrum Sankt Margareta**