

ME-MITTWOCH

**bettina
grüsser**

die mutmacherin

Wann hast du dir zuletzt wirklich Zeit für dich genommen – ganz ohne Verpflichtungen, ganz ohne „Ich sollte noch ...“?

Sehnst du dich nach einem Moment der Ruhe, nach Klarheit und neuer Energie im Alltag?

Möchtest du einfache Wege kennenlernen, um wieder mehr bei dir selbst anzukommen?

Der Me-Mittwoch schenkt dir genau diesen Raum: zum Durchatmen, Auftanken und Sein.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, dich selbst und deine Bedürfnisse einen Abend lang in den Mittelpunkt zu stellen.

**Mittwoch 29. Oktober 2025,
19.00-20.30 Uhr**

**in der Psychotherapeutischen Praxisgemeinschaft
8952 Irdning, Hauptplatz 2**

KOSTEN

€ 14,-

(max. 10 Personen)

Ich freu mich auf deine Anmeldung!

Bettina Grüsser, BEd.

Psychosoziale Beraterin

*Nichts bringt uns
auf unserem Weg
besser voran als
eine Pause.*



www.bettina-gruesser.at

Anmeldung unter: 0660/64 024 57 oder info@bettina-gruesser.at