



Emotionen im Alltag

mit **Deborah Schwery**

„Ich bin OK, du bist OK.“

Emotionen bewusst wahrnehmen und regulieren,
mit Übungen und Ideen.



3. November um 19.00 Uhr,



in der Bibliothek Mörel-Filet



Eintritt frei / Kollekte

Anmeldung bis 29. Oktober,

bei Debby (Tel: 079 576 89 30) / oder in der Bibliothek