



pme familienservice

Gönnen Sie sich eine Auszeit!

Für viele von uns war 2021 ein Jahr voller Herausforderungen und Ungewissheiten. Schule auf, Schule zu, Homeschooling, Homeoffice, Teammitglieder nur aus der Ferne: Oft waren die Batterien leer, die Nerven lagen blank.

Wir möchten Ihnen **Momente der Ruhe**, **Entspannung** und **Achtsamkeit** schenken und haben deshalb gleich zwei Geschenke im Gepäck: eines für Sie und eines für Ihre Kinder.

1 Jahr

Online-Yoga

Immer dienstags,
immer um 20 Uhr
(mit Aufzeichnungen,
damit Sie Ihren
Yoga-Kurs machen
können, wann
und wo Sie
wollen)

1 Folge

„Der achtsame Tiger“

Eine wunderbare
Geschichte für Kinder
über innere Werte
und wilde
Tiere

Auf der Rückseite finden Sie die QR-Codes, die Sie direkt zu Ihrem Weihnachtsgeschenk bringen.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit und schöne Feiertage!

Ihr pme Familienservice-Team



Jetzt QR-Code einscannen und Ihr Geschenk „auspacken“.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Freude damit!



Mein Yoga-Kurs



Mein
achtsamer Tiger