



Entspannungsabend mit Helena Schwieterka

Ein geschützter Raum für Ruhe, Entspannung und sanftes Ankommen im eigenen Körper.


Mit achtsamer Begleitung, leichten somatischen Übungen, Atem und wohltuenden Klängen darf dein System zur Ruhe kommen.

Ätherische Öle unterstützen dich dabei, loszulassen und wieder mehr bei dir anzukommen.

Sanft, ruhig und ganz in deinem eigenen Tempo.

Eine Einladung, für einen Moment innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Helena Schwieterka (Inner-Balance Coach & Yoga, Ganzheitliche Entspannungstherapie) wird diesen Abend für euch gestalten.



Donnerstag, 16.07.2026
von 18.00 - 20.00 Uhr

Anmeldungen unter:
05481 3266239
[sternenkinder.ms-os@bethanien-
stiftung.de](mailto:sternenkinder.ms-os@bethanien-stiftung.de)



Wir sind dankbar über jede **Spende!**

Evangelische Bank, Kassel
IBAN: DE90 5206 0410 0004 0040 00
Verwendungszweck:
Sternenkinder Münster/Osnabrück