

Entspannungskurs für Körper und Geist – Wege zur Inneren Ruhe

Im hektischen Alltag fällt es oft schwer, wirklich abzuschalten.

In diesem Kurs lernen Teilnehmende verschiedene bewährte Entspannungsmethoden kennen, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Kurze theoretische Impulse zu Stress, seinen Auswirkungen und den Möglichkeiten der Entspannung bilden die Grundlage für die praktischen Übungen. Es werden einfache Atemtechniken, gezielte Muskelentspannung (nach Jacobson), Traumreisen, autogenes Training und Achtsamkeitsübungen wie der Body Scan vorgestellt, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.

Der Kurs bietet Raum, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und die gelernten Techniken auch im Alltag anzuwenden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, etwas zu trinken eventuell ein kleines, flaches Kissen.

E3019103LA 8x, mittwochs ab 25.02., 19.00-20.00 Uhr, 36 Euro

E3019104LA 8x, freitags ab 20.02., 10.00-11.00 Uhr, 36 Euro

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Frankeneck, Ratssaal, Neufelder Straße 8a

Anmeldung und Information unter:

Telefon: 06325/181-145, Frau Tamara Baumann

oder

www.kvhs-duew.de

