

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.

F3019102LA 8x, mittwochs ab 23.09., 19.00-20.00 Uhr, 40 Euro

F3019101LA 8x, freitags ab 02.10., 10.00-11.00 Uhr, 40 Euro

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Frankeneck, Ratssaal, Neufelder Straße 8a

Anmeldung und Information unter:

Telefon: 06325/181-145, Frau Tamara Baumann

oder
www.kvhs-duew.de

