

In unserer immer hektischer werdenden Welt wird es zunehmend wichtiger, sich bewusste Oasen der Ruhe und Entspannung zu schaffen. Dies ist aber gerade im Alltag mit kleinen Kindern oftmals nur schwer umsetzbar.

Ein Entspannungskurs kann helfen, Zeit für Ruhe und Entspannung zu finden.

Wir wollen in diesem Kurs mit verschiedenen Übungen mehr körperliches Wohlbefinden erlangen. Viele Tipps, wie wir im täglichen Trubel kleine Entspannungsübungen einbauen können und wie auch schon die Kleinen mit einzubeziehen sind, verhelfen uns zu mehr Gelassenheit und innerer Ausgeglichenheit.

Wir lernen die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen kennen. Durch die Entspannung der Muskulatur erfahren wir ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Entspannung. Wir gönnen uns kleine Pausen, nehmen den Augenblick bewusst wahr und gelangen innerlich zur Ruhe durch Meditationsübungen, Übungen zur Atementspannung, Klangreisen und Momente der Stille.

Zeit für sich haben - Kraft schöpfen und unkomplizierte Übungen mit nach Hause nehmen!

5 Abende
1x wöchentlich (60 Minuten)
Mittwochs 20.00 bis 21.00 Uhr

Termine:
16.01., 23.01., 30.01., 06.02. und
13.02.2019

Teilnehmer: max. 10 Frauen
Kosten: 40 Euro pro Teilnehmerin

Gemeindezentrum St. Mauritius
Schwanheim

Mitzubringen sind:
Decke und kleines Kissen... und viel
Neugierde

Fragen zum Kurs/ Info:
Claudia Jestädt
Dipl.-Psych., Entspannungspädagogin
E-Mail unter: info@entspannzeit.de
Persönlich beantworte ich Ihnen gerne Fragen
zur Anmeldung und zum Kurs unter Tel: 0173
8861080



Anmeldung

Bitte per mail an
info@entspannzeit.de oder
familienbuero@stjakobus-ffm.de

Name:.....

Adresse:.....

Telefonnummer:.....

Mail-Adresse:.....

Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner
Unterschrift erkenne ich an, dass die
Teilnahme an dieser Veranstaltung auf
eigene Gefahr und Haftung geschieht.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Bezahlung erfolgt beim ersten Termin