

Bessere Stressbewältigung durch Entspannung



In unserem Beruf und Alltag haben wir viele Verpflichtungen, Verantwortung, Termine und vieles mehr, da bleibt oft keine oder wenig Zeit für Pausen. Wünschst Du Dir in deinem täglichen Tun nicht auch oft mehr Entspannung? Mal Abschalten von aller Verantwortung kannst Du bei diesem Kurs.

Durch bewusste, regelmäßige Entspannung, kannst du zu einer gesunden Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden.

Dies erwartet Dich:

- Kennenlernen der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Training geeignet für Anfänger und Geübte
- Abschalten in kleinen Fantasiereisen
- Wir gehen den Fragen nach: Wie übe ich zu Hause und gelingt auch dort Entspannung? Was stresst mich und was kann ich verändern?
- Austausch unter den Teilnehmern

Termin: **mittwochs 17:30-18:30 Uhr 8x ab 28.10.2020**
donnerstags 19:00-20:00 Uhr 8x ab 29.10.2020
freitags 9:00-10:00 Uhr ab 8x ab 30.10.2020
(in den Ferien wird gegebenenfalls eine Pause abgestimmt)

Ort: Gewerbeschulstr. 13, 42853 Remscheid

Kosten: 98€ Nichtmitglieder; 70€ Mitglieder

Anmeldung: **möglichst bis 21.10.2020** bei Maren Dau
Tel. 02191 / 3745979 oder 01729146078
Bitte überweise die entsprechenden Summe auf das unten stehende Vereinskonto bis 1 Woche vor Kursbeginn unter dem Betreff **Entspannung**.

Leitung: Maren Dau, Entspannungspädagogin
Bitte bringe Dir eine Decke, Kissen und dicke Socken mit