



Gesundheitsförderung in der Verwaltungsgemeinschaft Mauern im Rahmen der Freisinger DEMENZTAGE 2025

„Zeit für mich“

Ein Kursangebot für pflegende Angehörige zum Krafttanken für Körper, Geist und Seele

Ständig funktionieren, immer präsent sein, viele Aufgaben... Entspannungstechniken helfen zur Ruhe zu kommen und Kräfte zu sammeln für Körper, Geist und Seele.

Sie erlernen verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong und Achtsamkeitsübungen. Auch der Austausch in der Gruppe wird nicht zu kurz kommen.

Jeweils montags, von 16.30 Uhr bis 18 Uhr

**Termine: 22.09.2025, 06.10.2025, 20.10.2025
(à 90 Minuten)**

Kursgebühr pro Termin: Euro 16,00

Bürgersaal im Alten Rathaus Mauern

Hauptstr. 2, Mauern

Der Zugang ist barrierefrei.

Kursleitung:

Ingrid Brütting

Dipl. Sozialpädagogin (FH),
Entspannungstherapeutin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Aktiv als



Mitzubringen:

Matte, Decke, Getränk, bequeme Kleidung, Socken, dicke Handtücher, bequeme leichte Turnschuhe, evtl. Schreibzeug

Anmeldung und Beantwortung weiterer Fragen:

Christine Lutz, Senioren & Jugend

08764/8948

lutz@mauern-verwaltung.de