

Gesundheitsförderung in der Verwaltungsgemeinschaft Mauern im Rahmen der Freisinger DEMENZTAGE 2024

## **„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.

#### **Kurs mit 4 Einheiten**

**Jeweils montags, von 16.30 Uhr bis 18 Uhr**

**Termine: 16.09., 14.10., 18.11. und 09.12.2024  
(à 90 Minuten)**

#### **Altes Rathaus Mauern**

**Hauptstr. 2, 85419 Mauern**

Der Zugang ist barrierefrei.

**Kursgebühr insgesamt: 48 Euro**

#### **Kursleitung:**

**Ingrid Brütting**

Dipl. Sozialpädagogin (FH),

Entspannungstherapeutin,

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

#### **Mitzubringen:**

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

#### **Anmeldung und Beantwortung weiterer Fragen:**

Christine Lutz, Senioren & Jugend

08764/89/48

[lutz@mauern-verwaltung.de](mailto:lutz@mauern-verwaltung.de)