

„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: 04.03.2024, 08.04.2024, 06.05.2024 und 03.06.2024
(á 90 Minuten)**

Kursgebühren insgesamt: 48 Euro

Bürgersaal im Alten Rathaus Mauern

Hauptstr. 2, Mauern

Der Zugang ist barrierefrei.

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