

2/07

Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken

Beschreibung

Um gegen Stress gut gewappnet zu sein, ist regelmäßige Entspannung wichtig. Jeder von uns ist in seinem Alltag stark gefordert. Wie gelingt es mir im Alltag regelmäßig zur Ruhe zu kommen? Welche Techniken und Übungen sind für mich geeignet und kann ich anwenden? Wie kann ich meine eigene Belastungsgrenze erkennen und damit umgehen?

Im Workshop „Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken“ lernen Sie verschiedene klassische und fernöstliche Entspannungstechniken kennen. Sie erfahren in einem kurzen theoretischen Exkurs Grundlagen der Achtsamkeitslehre und Sie werden ihr Wissen in praktischen Übungen anwenden. Dabei steht die Selbsterfahrung im Vordergrund. Wir kommen im Sitzen, Liegen und mit langsamen fließenden Bewegungen zur Ruhe.

Im Verlauf des Workshops werden wir uns über die Wirksamkeit der Übungen austauschen und die Anwendungsmöglichkeiten im Alltag gemeinsam erarbeiten. Ziel des Workshops ist, verschiedene praktische Übungen der Achtsamkeitslehre und Entspannung kennenzulernen, um diese im Alltag anzuwenden.

Bitte: Bequeme lockere Kleidung tragen, event. warme Socken, Matte und eine Decke mitbringen!

Referent/-in

Dana Flößer, Heilpädagogin und Entspannungstrainerin

Termin

Samstag, 17.11.2018, 10:00 - 17:00 Uhr

Ort

Gesundheitswelt (Gesundes Kinzigtal), Eisenbahnstraße 17, 77756 Hausach

Anmeldeschluss

19.10.2018

Eine Kooperation von Vernetzungsstelle BE/Selbsthilfekontaktstelle, VHS Ortenau und Gesundem Kinzigtal.

Teilnehmerzahl

max. 15 Personen

Kosten

keine

Verpflegung

Tagungsgetränke stehen bereit, Mittagessen kann mitgebracht oder - auf eigene Kosten - in einer nahen Gaststätte eingenommen werden.

Die Anmeldung erfolgt online (www.ortenau-engagiert.de/informationen/fortbildungsangebote/) oder telefonisch bei



Engagement braucht Wissen



*Fortbildungsangebote für ehrenamtlich Engagierte und
Selbsthilfegruppen*

Vernetzungsstelle Bürgerschaftliches Engagement

Barbara Schweiß

0781 805 9814