

# Kurse und Workshops - Termine 2. Halbjahr 2018



## Entspannung am Mittwoch

Kurs, fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich / 18:30 bis 19:45 Uhr  
Inhalte sind Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, sanfte Bewegung, Meditation, Achtsamkeit und Phantasiereisen.

## Meditation zum Kennenlernen - Workshop

25. August 2018 / 17. November 2018 / 14:00 - 17:30 Uhr

Dieser Workshop bietet Ihnen Informationen und Anleitungen zur Meditation und richtet sich an alle, die „immer schon mal“ meditieren wollten und aus unterschiedlichen Gründen keinen Anfang gefunden haben oder nach ein paar Meditationsversuchen wieder aufgehört haben.

## Meditationskurs für Anfänger

Beginn: 24. September 2018 (montags) / 18:00 - 19:30 Uhr / 20:00 - 21:30 Uhr / 8 Termine

## Entspannung und Achtsamkeit für Mütter

Beginn: 19. September / 20:15 - 21:15 Uhr / 8 Termine

Mama macht mal Pause und genießt bei einer Phantasiereise ans Meer eine wohlverdiente Auszeit, lockert und entspannt die Muskulatur mit sanften Dehnübungen, kommt zur Ruhe mit Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, findet mehr Gelassenheit für den Alltag bei Meditation und Achtsamkeit und schöpft neue Kraft für die Herausforderungen, die Familie, Beruf und Haushalt mit sich bringen.

## ZENbo Balance

Kurs am Vormittag: Mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr - Start: 19. September 2018 / 8 Termine

Kurs am Abend: Donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr - Start: 20. September 2018 / 8 Termine

Ganzheitliches Body- und Mind-Training mit sanften Bewegungselementen.

SILENCE - Ankommen und ZENTrieren bei einer Meditation / MOVE (Hauptteil) - Vom Atem geführte Bewegungsübungen im Stehen, Sitzen oder Liegen / RELAX & go- Entspannungsphase und eine kurze Geschichte.

## Herbst - Zeit zum Entspannen - Kath. Familienbildungsstätte „Remise“, Trier

Samstag, 03. November 2018 / 10:00 - 16:30 Uhr

Wenn die Tage kürzer werden, ist es Zeit für Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Mit sanfter Bewegung und Körperwahrnehmungsübungen von Kopf bis Fuß achtsam, standfest und beweglich sein, Atemübungen und Meditation zum Gedankenstopp, bei einer Phantasiereise eine wohlverdiente Auszeit und Ruhe genießen und neue Kraft für die Herbst- und Winterzeit schöpfen.

## Entspannt in die Vorweihnachtszeit - VHS Hermeskeil

Samstag, 24. November 2018 / 14:00 - 17:30 Uhr

Entspannungsnachmittag für Frauen und Männer

mit Atem- und Körperwahrnehmung, „sanften Yoga- und Dehnübungen, Phantasiereisen und Meditation. Mit Impulsen und Anregungen für mehr Achtsamkeit und Entspannung im Advent.

Sich Zeit nehmen, einfach mal abschalten, nach Innen lauschen und die Seele baumeln lassen.



**entspannung-kenn**

Trierer Str. 18, 54344 Kenn

0049 (0)6502 9975255

[www.entspannung-kenn.de](http://www.entspannung-kenn.de)



körperbewusstessein

impulse für körper und seele

Elke Reget

Entspannungspädagogin