

Entspannung Termine 1. Halbjahr 2018

Entspannung am Mittwoch - fortlaufend

Kurs - Einstieg jederzeit möglich

Inhalte sind Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, sanfte Bewegung, Meditation, Achtsamkeit und Phantasiereisen.

VORMITTAGS 10:15 - 11:30 Uhr / **ABENDS** 18:30 - 19:45 Uhr

Offene Entspannungseinheit - 1. Montag im Monat

Entspannungsangebot für Frauen und Männer

mit Übungen zur Stärkung der Körperwahrnehmung, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen.

Jede Entspannungseinheit hat individuelle Schwerpunkte, es gibt keine aufeinander aufbauenden Inhalte.

05. Februar, 05. März, 09. April 2018

Entspannung und Achtsamkeit für Mütter - 28. Februar 2018 / 20:15 - 21:15 Uhr

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.

8 Termine, mittwochs

Entspannungswochenende für Frauen - 03. und 04. März 2018

in der Pension „Zur Linde“ in Geisfeld

Wohlfühlwochenende zum Entspannen und Entschleunigen!

Ausspannen, entspannen, zur Ruhe kommen, einfach da sein, ankommen bei sich selbst!

Gedankenfasten - 10. März 2018 / 10:00 - 16:30 Uhr

Kath. Familienbildungszentrum Remise, Trier

Einen Tag in der Fastenzeit ganz im Augenblick sein ...

Dem Atem lauschen, den Körper spüren, achtsam sein und dem Gedanken-Karussell den Stecker ziehen.

Entspannung und Regeneration für Körper, Geist und Seele.

fit & entspannt / VHS HERMESKEIL - 12. März 2018 / 19:45 - 21:15 Uhr

Von Kopf bis Fuß achtsam sein, standfest und beweglich.

Entspannungskurs mit Elementen aus sanften Yoga-/Dehnübungen, aktivierenden Selbstmassagen,

Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, Phantasiereisen und Meditation.

Schwerpunkte: Übungen für den Rücken und den Schulter-/Nackengebiet.

Bitte Matte, Decke und evtl. warme Socken mitbringen.

8 Termine, donnerstags



www.entspannung-kenn.de

körperbewusstessein
Impulse für Körper und Seele
Elke Reget

Entspannung ist die Kunst
in deinem Körper zulassen zu sein,
wo auch immer du bist,
und was auch immer gerade geschieht.
H. Lander

entspannung-kenn
Trierer Str. 18, 54344 Kenn
0049 (0)6502 9975255
www.entspannung-kenn@web.de

entspannung-kenn

Elke Reget

Entspannungspädagogin

Trierer Str. 18, 54344 Kenn

0049 (0)6502 9975255

entspannung-kenn@web.de