

241-51101 Zeit zum Entspannen, Erholen und Auftanken (für Frauen)

Beginn	Samstag, 13.04.2024, 11:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	28,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Heike Mette
Informationen	Zielgruppe: Mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Klangmeditationen, bewusstem Atmen und Bewegungsübungen einen Nachmittag zum Wohlfühlen und Auftanken erleben. Bitte mitbringen: Decke, ein kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und genügend zu trinken/essen.
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

Unser Körper ist ein weiser Ratgeber. Wir wollen unserem Körper an diesem Tag Aufmerksamkeit schenken. Ist der Körper entspannt, entspannt sich auch der Geist. Wir werden mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen, Klangmeditationen, bewusstem Atmen und Bewegungsübungen einen Nachmittag zum Wohlfühlen und Auftanken erleben. Einzelne Übungen können in den Alltag integriert werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.04.2024	11:00 - 16:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum 112

[zur Kursdetail-Seite](#)