

ENTSPANNUNGS - WORKSHOP



Entspannung ist sowohl auf der körperlichen als auch der seelischen Ebene ein hohes Gut. In dem hier angebotenen Workshop lernen wir beide Seiten der Entspannung kennen und probieren verschiedene Methoden aus. Ziel ist, sich aus den vielfältigen Methoden die individuell Passende auszusuchen und diese im besten Fall in den eigenen Tagesablauf zu integrieren. Es werden verschiedene Methoden angewandt: Achtsamkeitstraining, Yoga, Feldenkrais, Traumreisen und andere. Bitte bequeme, lockere Kleidung und dicke Socken anziehen. Voraussetzung zur Teilnahme ist das eigenständige Herunterkommen auf und Aufstehen von der Bodenmatte.

Samstag, 22.10.2022
15:00 – 18:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Quartierstreff Wiesenu
Freiligrathstr. 11, 30851 Langenhagen
Telefon 0511 8604 – 216
wiesenu@win-e-v.de, www.win-e-v.de