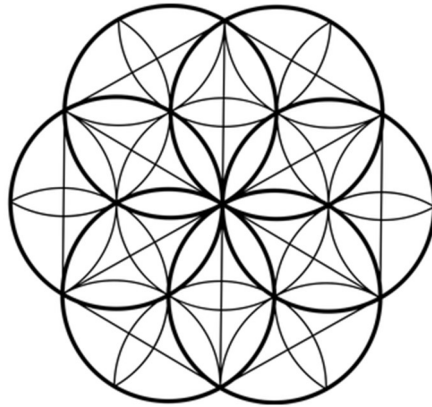


MINDFUL DONNERSTAG

immer donnerstags in der Turnhalle des TSC Dorste

Start: 06. Februar 2025

1,5 Stunden von 17:30 – 19:00 Uhr



Achtsamkeit und Entspannungskurs

In unserem hektischen Alltag neigen wir dazu, im Hamsterrad des Lebens gefangen zu sein. Gedanken rasen, Stresspegel steigen und die Verbindung zu uns selbst geht verloren.

Für TSC Vereinsmitglieder 33€ Externe: 18€ pro Einheit oder 111€ für gesamte Kursreihe.	06.02.2025 bis 27.03.2025	Anmeldung bei Michaela Vihs vihsmichaela@gmail.com 0175 4978692
--	--	--

MINDFUL DONNERSTAG

Was erwartet dich?

Meditationstechniken:

Verschiedene Meditationsformen, von der geführten Meditation bis Traumreisen.

Bewegung:

Körperübungen aus Yoga & Stretching helfen dir, Verspannungen zu lösen.

Atemübungen:

Lerne, deinen Atem bewusst einzusetzen, um zur Ruhe zu kommen und Energie zu tanken.

Klänge und Vibrationen:

Entspannende Klänge unterstützen dich dabei, tief zu entspannen und loszulassen.

Regulierung deines Nervensystems:

Übungen die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

Entspannungstechniken:

Wie Progressive Muskelentspannung und autogenes Training.

Visualisierung:

Nutze die Kraft der Vorstellung, um positive Veränderungen in deinem Leben zu bewirken.

Austausch in der Gemeinschaft:

Teile deine Erfahrungen mit anderen Kursteilnehmern und finde Unterstützung auf deinem Weg.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Unser Kurs richtet sich an alle, die sich nach mehr Ruhe, Entspannung und einem bewussteren Leben sehnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was muss ich mitbringen?

Um optimal zu entspannen, empfehlen wir bequeme Kleidung, eine eigene Matte und / oder Decke, ein Kissen und eine Trinkflasche. Gerne kannst du auch ein Notizbuch mitbringen, um deine Gedanken festzuhalten.

Was bietet mir der Kurs?

In unserem Achtsamkeitskurs lernst du, Stress abzubauen, deine Gedanken zu beruhigen und innere Stärke zu entwickeln. Durch diese Ressourcen findest du mehr Ruhe und Lebensqualität.

Meld dich jetzt an!

Anmeldung bei

Michaela Vihs

vihsmichaela@gmail.com

0175 4978692