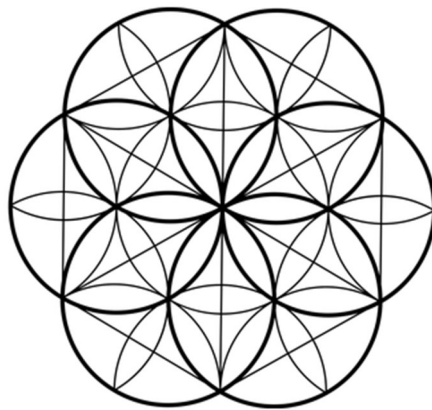


MINDFUL DONNERSTAG

Donnerstags in der Turnhalle des TSC Dorste

Start 24. Oktober 2024

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 Vereinsmitglieder 33€
für 10 Kurseinheiten.

Externe: 18€ pro Einheit
oder 111€ für 10
Kurseinheiten.



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.

Melde dich jetzt an

Anmeldung bei

Michaela Vihs

vihsmichaela@gmail.com

0175 4978692

