

Ort: ASB Falkensee,
Mehrgenerationenhaus,
Ruppiner Strasse 15,
14612 Falkensee

Zeit: donnerstags von 18:30-19:45 Uhr

Termine: 12.04.-03.05.2018, 17.05.-07.06.2018
28.06.-19.07.2018, 23.08.-13.09.2018
20.09.-18.10.2018 (außer 04.10.)
08.11.-29.11.2018
weitere Termine sind individuell vereinbar

Kosten: 30 € für einen vierwöchigen Kurs

Kontakt:

Thomas Ziepke

Tel.: 01578-8721054

Buchungen bitte per Mail:

info.zeitfuermich@gmail.com

Für Rückfragen stehe ich
Ihnen jederzeit gerne zur
Verfügung .

Infos auch unter: www.asb-falkensee.de



Zeit für mich in der Schwangerschaft

*Zeit zum Entspannen...,
Zeit, um wieder bei mir selbst anzukommen.*

Lernen Sie aktiv und bewusst zu Entspannen!

Die moderne Welt ist gekennzeichnet von dauerhafter Hektik und Stress, zu hohen Leistungsanforderungen sowie Zeit- und Termindruck. Durch eine dauerhafte Anspannung und Überforderung verlieren wir die Möglichkeit mit uns und dem Leben unmittelbar in Kontakt zu treten.

Neben dem Gefühl, dass das Leben „irgendwie an einem vorbeiläuft, wirkt der Stress sich auf die körperliche Ebene, u.a. in Form von Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen und Schlafproblemen, aus.

In einem Umfeld, in dem Sie „einfach mal die Seele baumeln lassen können, möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, den Zauber von Ruhe und Entspannung, der in jeder/jedem bereits vorhanden ist, zu spüren und zu erleben.

Was erwartet Sie in diesem Kurs?

- * *Unterschiedlichste Möglichkeiten der Entspannung*
- * *Zeit, um bei sich anzukommen*
- * *Achtsamkeitsbasierte Körperreisen*
- * *Phantasievolle und phantasieanregende Geschichten zum Träumen und Entspannen*
- * *Strategien zum besseren Umgang mit Stress*
- * *Zeit zur Entspannung*
- * *Umgang mit körperlichen und geistigen Empfindungen*
- * *Atemtechniken zur Stabilisierung und Förderung bewusster Wahrnehmung*
- * *Meditation*
- * *Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration*
- * *Wahrnehmung von Ruheoasen im alltäglichen Leben*

