

Bewegt entspannen – entspannt bewegen

„Alltagsstress aktiv vorbeugen durch Bewegung – Atmung - Sammlung.“

Ab 19.04.21 von 19.00 bis 20.00 Uhr findet beim Kneipp-Verein Spiesen ein neuer online Kurs **„Bewegt entspannen, entspannt bewegen“** statt.

In Zeiten, in denen unsere Gesellschaft immer schnelllebiger und leistungsfähiger wird, sind die Menschen einer ständigen Anspannung ausgesetzt. Das für Körper, Geist und Seele so wichtige Gleichgewicht zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen geht immer mehr verloren. Symptome wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Aggression, Defizite im sozialen Miteinander, aber auch Müdigkeit, körperliche Beschwerden, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen und Burnout häufen sich. Je später der Einzelne diese Symptome ernst nimmt und etwas dagegen tut, umso gravierender sind die Folgen.

Ziel dieses Kurses ist es, das Gefühl von Entspannung, welches immer mehr verloren geht, neu zu entdecken. So kann es gelingen, abzuschalten, zu sich selbst zu finden und die Beziehung zu sich und seinem Körper wieder aufzubauen.

Wer seine eigenen Ressourcen erkennt und stärkt, ist für den Alltag gewappnet und kann mit Stress und Belastungen umgehen, ohne dass die Gesundheit beeinträchtigt wird. Die Teilnehmer lernen in diesem Workshop Möglichkeiten kennen, wie sie leicht im Alltag Stress entgegen wirken und vorhandene Anspannung in Körper und Geist einfacher lösen können.

Mit Hilfe von Atem- und Achtsamkeitsübungen wird der anstrengende Alltag ein Stück weit vergessen und man kann leichter zur Ruhe kommen.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Yin Yoga Einheiten, inspirierte Körperwahrnehmung- sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen für den gesamten Bewegungsapparat.

Den Workshop leitet die Entspannungstrainerin und Tanz- und Rhythmspädagogin Heidrun Woll. Benötigt wird eine Matte, Kissen und bequeme Kleidung.

5 Termine

Montag 19 – 20 Uhr

Kosten Mitglieder 10 Euro / Nichtmitglieder 18 Euro