

Workshops: Juli

Workshop „Achtsamkeit im Alltag - erleben und pflegen“

Samstag, 01.07.2017, 10:00 Uhr – 14:00 Uhr

Praxis Physiobeweggrund, Maßner / Brodhage GbR

Adresse: Lütgendortmunder Straße 135, 44388 Dortmund

Kosten: 40,00 Euro

Anmeldung: 0174/750 41 83 oder info@entspannter-denn-je.de

Herzliche Einladung zu der Veranstaltung **"Auszeit"**

240 Minuten raus aus dem Alltag ...
... sich Zeit geben für Gedanken, Impulse und Entspannung...

Mit Hilfe von Texten, Übungen und einer Fantasiegeschichte
werden wir uns mit folgendem Thema beschäftigen:

"Achtsamkeit im Alltag - erleben und pflegen"

Was ist Achtsamkeit?,
Was ist der „Nutzen“ von Achtsamkeit?
Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren und üben?

Das sind die Fragen, die wie ein roter Faden durch den Workshop führen werden.

**Die Veranstaltung findet statt am Samstag, dem 01.07.2017 von 10:00 Uhr – 14:00 Uhr
in der Praxis Physiobeweggrund, Lütgendortmunder Straße 135, 44388 Dortmund.**

Wir werden eine kleine Pause von ca. 30 Minuten machen, in der wir das achtsame Essen üben.

Die Fantasiegeschichte kann im Sitzen und im Liegen durchgeführt werden.

Ihre Investition für diese Veranstaltung beträgt 40 Euro.

Verbindliche Anmeldung bitte per Mail an: info@entspannter-denn-je.de

Bitte mitbringen: dicke, nicht rutschende Socken, Decke, kleines Kissen, Getränk, Imbiß

Workshops: Juli

Entspannungstag 1 – Autogenes Training (AT)

Samstag, 15.07.2017, 11:30 Uhr – 12:15 Uhr

VHS Dortmund

Adresse: Löwenhof, Hansastraße 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 4,0 Euro

Anmeldung: 0231/50 -248 92 oder mleveque@stadtdo.de

Entspannungstag 1 – Progressive Muskelentspannung (PME)

Samstag, 15.07.2017, 12:30 Uhr – 13:15 Uhr

VHS Dortmund

Adresse: Löwenhof, Hansastraße 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: 4,0 Euro

Anmeldung: 0231/50 -248 92 oder mleveque@stadtdo.de



Workshops: Oktober

„Guten Abend, gute Nacht!? – Gesundes Schlafen wieder lernen“

Samstag, 07.10.2017, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr / VHS Castrop-Rauxel

Adresse: Bürgerhaus, Leonhardtstraße 4, Raum Kuopio, 44575 Castrop-Rauxel

Kosten: 20,0 Euro

Anmeldung: 02305/106-2426 oder johannes.materna@castrop-rauxel.de

