

Schnupperabende Entspannung

Entspannung

Ruhe finden

Träumen

Neue Wege

Achtsamkeit

Lernen Sie an drei Abenden Entspannungsmethoden kennen, vielleicht ist etwas für Sie dabei, das Ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und Kraft zu tanken.

1. Abend: Progressive Muskelentspannung

nach Jacobsen ist eine aktive Form des An- und Entspannens einzelner Muskelgruppen und kann leicht erlernt und zu Hause umgesetzt werden.

Mittwoch, 19.9., 18.30 - 20.00 Uhr

2. Abend: Achtsamkeit

Heute Abend lassen wir bei einer Tasse Tee den Alltag vor der Tür und begeben uns mit speziellen und leicht zu lernenden Übungen auf Spurensuche zur der Frage: „Was ist Achtsamkeit für mich?“

Freitag, 12.10., 18.30 - 20.00 Uhr

3. Schnupperabend Entspannung - Phantasiereise

Das Vorlesen phantasievoller Geschichten regt an zum Träumen und Entspannen. Begeben Sie sich auf eine kleine Reise nach Innen, um Kraft zu schöpfen und gute Gefühle auszulösen.

Mittwoch, 14.11., 18.30 - 20.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erforderlich

Förderung durch:



Niedersächsisches Landesamt für
Soziales, Jugend und Familie

Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

Planetenring 10, 30823 Garbsen

Tel. 05137/ 12 22 21

info@frauenzentrum-garbsen.de

www.frauenzentrum-garbsen.de