

Entspannung durch Bewegung

Eine Stunde der Ruhe und der Entspannung mit wohltuenden Übungen für den Körper. Den Körper wecken und die Energie zum Fließen bringen, die Bewegung genießen und Kraft schöpfen, sich intensiver erfahren und wahrnehmen. Durch sanfte und fließende Bewegungen wird der Körper angeregt und harmonisiert. Dieses wohltuende Körpergefühl nutzen wir, um auch den Geist in Ruhe zu bringen. Mit einfachen Übungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Allgemeines Ziel der Übungen ist Kopf und Körper zu verbinden, im Körper wieder ankommen, den Geist beruhigen. Die Übungen fördern Wahrnehmung und Achtsamkeit für den eigenen Körper. Bitte eine Matte, ggf. eine leichte Decke und ein kleines Handtuch mitbringen.

Beginn: Montag, 01.10.2018

vsl. Ende: Montag, 12.11.2018

Uhrzeit: 20.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Pavillon der Realschule Langenlonsheim

Kosten: 6 Stunden, 30.- € für Nichtmitglieder, Vereinsmitglieder nehmen kostenlos teil

Weitere Infos bei Marion Koch 06704/2712