Begegnungsstätte Rellingen
im Haus am Rosenkamp

Deutsches Rotes Kreuz | DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.

Entspannung und Achtsamkeit

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen:
Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Fantasie- und Körperreisen.
Die Übungen können dabei unterstützen, im Alltag bewusster mit Anspannung umzugehen.
Besonders in stressigen Situationen, bei innerer Unruhe oder einfach dann, wenn eine kleine Pause guttut. Sie bekommen Impulse, die sich auch zu Hause leicht anwenden lassen.

Wann:	**dienstags** **17.30-18.30 Uhr**
Kursleiterin:	**Christiane Schwob**
Kosten:	**70,– Euro für 10 Termine**
Wo:	**Begegnungsstätte Rellingen** **Rosenkamp 21**

Bitte mitbringen: Matte. Decke, Kissen und warme Socken.
Anmeldungen bitte unter:
04101 55 31 86 oder bgst@drk-kreis-pinneberg.de