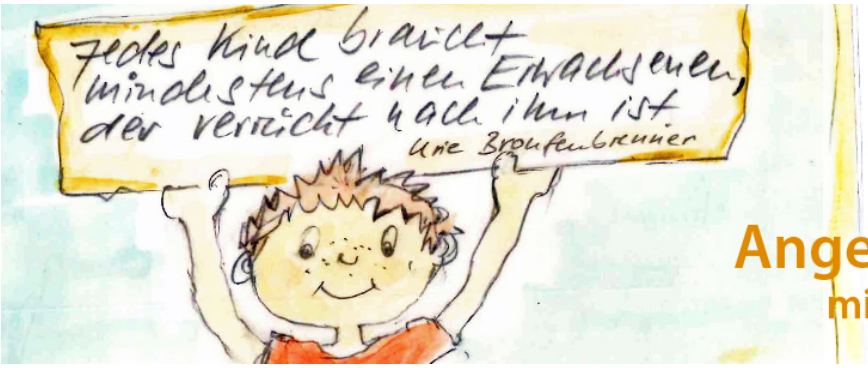

HERTEN
SOZIALES

Angebote für Familien
mit Kindern bis 3 Jahren

RELAX-Ein Entspannungsangebot für Frauen

Kurs / Workshop

RELAX-Ein Entspannungsangebot für Frauen

Achtsamkeit und Entspannung verhindern Stress und tragen zur Gesundheit und Wohlbefinden entscheidend bei. Wie gut es tut ohne Zeitdruck und in reizarmer Umgebung die Selle baumeln zu lassen, erfahren Sie in dem Kurs RELAX. Mit Hilfe von Entspannungsverfahren richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den ganzen Körper. Nicht nur durch bewusstes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelpartien des Körpers lässt sich in kurzer Zeit ein Gefühl angenehmer Entspannung erreichen. Auch durch meditative Achtsamkeit schulen wir das Körperbewusstsein und steigern die eigene Einflussnahme auf die Befindlichkeit. Die Lebensqualität verbessert sich. Alle Übungen, die vorgestellt werden, sind altersunabhängig und sind leicht in den Alltag zu integrieren.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Kursleiterin: Anja Remahne

Alter des Kindes

altersunabhängig

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldungen nehmen Mechthild Keßler unter der Telefonnummer 02366 / 1067-35 und Susanne Rohn unter der Telefonnummer 02366 / 1067-37 gerne entgegen.

Kosten des Angebots

kostenlos

Wann?

Termin(e)

- Mittwochs von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr.
- Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen warme Socken mit.

Wo?

Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle der Diakonie

Ewaldstraße 72
45699 Herten

Trägerschaft

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH

Limperstraße 15
45657 Recklinghausen

Art des Trägers

konfessioneller Träger

Name Kontaktperson

Friederike Potthoff

Telefon

02361 / 206-286

Email

f.potthoff@diakonie-kreis-re.de