



Gelassen durch den Alltag: Entspannungsübungen und Selbstentwicklung für mehr Wohlbefinden

Kurs / Workshop

Gelassen durch den Alltag: Entspannungsübungen und Selbstentwicklung für mehr Wohlbefinden

Im Alltag stehen wir vor vielen Herausforderungen. Sei es auf der Arbeit, im Familienalltag oder die Betreuung der Kinder zu managen. In unserer hektischen Welt ist Stress ein ständiger Begleiter, der unser Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Doch es gibt Wege, diesem Druck entgegenzuwirken und wieder zu innerer Ruhe zu finden. Dieser Kurs zur Stressregulation durch Entspannungsübungen mit wertvollen Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung bietet Ihnen genau das. Was Sie erwartet: - Ganzheitliche Entspannungstechniken: Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um Körper und Geist zu entspannen und Stress abzubauen. - Persönlichkeitsentwicklung: Übungen zur Selbstreflektion/ -motivation, Zeitmanagement, Selbstfürsorge u.v.m. - Individuelle Betreuung: Egal, ob Sie Anfänger oder bereits erfahren sind – wir passen die Übungen an Ihre Bedürfnisse an. - Gemeinschaft: Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und unterstützen Sie sich gegenseitig auf dem Weg zu mehr Gelassenheit. Was Sie mitbringen sollten: Bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke für die Entspannungsphasen. Wasser oder ein anderes Getränk. Unser Kurs richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Jeder ist willkommen, gemeinsam Stress abzubauen und Entspannung zu finden.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Deuster

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Termin(e)

01.09.2025 - 06.10.2025, 18:30 - 20:45 Uhr, 6 Termine

Angebotstermin

Von 01.09.2025 (18:30 Uhr) bis 06.10.2025 (20:45 Uhr)

Wo?

Unterrath, Ahornallee 7, Ev. Familienzentrum

Ahornallee 7
40468 Düsseldorf

Trägerschaft

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 1
40233 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Susanne Klapper

Telefon

0172 5 10 89 51

Email

susanne.klapper@diakonie-duesseldorf.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)