

## Wege in die Balance - Richtig bewegen und entspannen!

Dieser Kurs ist aufgeteilt in zwei Teile zu je 45 Minuten.

(Teil 1: Rückenschule, Teil 2: Entspannung).

Die darin besprochenen Übungen sollen Ihnen helfen, besser zu entspannen und dem Alltagsstress zu entkommen. So lernen Sie wieder Kraft zu schöpfen und finden Wege zu neuer Lebensfreude und Gelassenheit.

### Teil 1 (Rückenschule):

Sie erlernen einfache, aber effektive Übungen zur Stärkung des Rückens und der allgemeinen Muskulatur (Muskeln, Bänder und Sehnen) und Übungen zum Dehnen der Muskulatur

### Teil 2 (Entspannung):

Sie erlernen unterschiedliche Entspannungsübungen aus den folgenden Bereichen:

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Klangtherapie
- Atemübungen
- Meditation

### Termine:

- 15.2.
- 22.2.
- 29.2.
- 07.3.
- 14.3.
- 21.3.
- Osterferien ENTFÄLLT
- 18.4.
- 25.4.
- 02.5.
- CHRISTI HIMMELFAHRT Entfällt
- 16.5.

(10 Termine. )