

Entspannungskurse 2016 in Elmlohe

Seit diesem Jahr biete ich in unserem Anbau in einem Entspannungsraum folgende Kurse an:

Progressive Muskelentspannung – für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene Bewusste Entspannung und Stärkung der Körperwahrnehmung

Dieses körperbetonte Verfahren setzt bei den willkürlichen Muskeln an und nutzt den physiologischen Reflex der Entspannung nach Anspannung. Sie lernen ganz bestimmte Muskelgruppen nacheinander anzuspannen und wieder zu lockern. Das Ziel ist eine Verbesserung der Balance zwischen Anspannung und Entspannung von Körper, Geist und Seele und somit Stärkung Ihrer Regenerationsfähigkeit und Körperwahrnehmung, sowie Reduzierung stressbedingter Veränderungen. Durch regelmäßiges Üben wird nicht nur eine körperliche, sondern auch eine tiefe seelisch-geistige Entspannung erzielt.

mittwochs 18:00 – 19:00
Beginn des Kurses 20.04.2016 fortlaufend – 08.06.2016

Autogenes Training – Entspannung durch die Macht der Vorstellung

Das Autogene Training ist ein klassisches Entspannungsverfahren der heutigen Zeit, das die Wechselwirkung zwischen Vorstellungskraft und Körperempfinden nutzt. Es dient der inneren Entspannung des ganzen Körpers und der Körperfunktionen. Ziel ist, durch Selbstversenkung und Selbsterfahrung, mehr Gelassenheit und Abstand gegenüber Problemen zu gewinnen.

dienstags 19:30 – 20:30
Beginn des Kurses 19.04.2016 fortlaufend – 07.06.2016

Ort: Geesteallee 10, Geestland OT Elmlohe, Anbau 1. Etage
Kosten: 95,- Euro

Bei regelmäßiger Teilnahme besteht die Möglichkeit einer anteiligen Kostenerstattung durch Ihre Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich dort vor Teilnahmebeginn, ob ein Anspruch nach § 20 SGB V – Maßnahmen zur Primärprävention – besteht.

Weitere Infos finden Sie unter www.silke-wahlers.de Aktuelles und Entspannungskurse. Verbindliche Anmeldung sind ab sofort unter info@silke-wahlers.de oder Festnetz 04704 – 1612 (AB) möglich. Zusätzlich biete ich Kurse in Bremerhaven, Bürgermeister-Smidt- Str. 113 im Yogaraum der Firma Hautkultur an. **Bitte nehmen Sie bei Interesse an Präventionskursen im Bereich Entspannung Kontakt mit mir auf. Weitere Kurse finden im Herbst statt.**

Mit freundlichen Grüßen

Silke Wahlers
Gesundheitspädagogin