

Gesundheitskurse auf dem Atelierhof Werenzhain

Präventionskurse ab Februar und März 2024 mit Ruth Maria Edelmann

Start
Freitag
01.03.24

Muskeln entspannen lassen und Stressbewältigung

ein Verfahren, bei dem durch bewusste Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Entspannungserleben stattfindet (Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen). Dieser Kurs wendet sich an Alle, die Entspannen wollen, körperlich und geistig. Auch effektive Methoden zur Achtsamkeit und Stressbewältigung kennenlernen möchten.

Start: Freitag, 01.03.-03.05.2024 16-17 Uhr / Beitrag: 160 €, 8 Einheiten

Start
Freitag
16.02.24

Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodentraining – für eine aufrechte Körperhaltung

für alle, die den Körper geschmeidig halten wollen, rundum aktivieren, kräftigen, dehnen und den Beckenboden integrieren wollen. Ein Rundum Paket für Becken, Hüfte, Schulter und Nacken, um Fehlhaltungen im Sitz, Stand und Gang zu vermeiden und in die aufrechte Körperhaltung kommen.

Start: Freitag, 16.02.-03.05.2024 17.15-18.15 Uhr / Beitrag: 150 €, 10 Einheiten

Start
Freitag
16.02.24

Yoga und Achtsamkeit für Körper und Geist

Die Yogaeinheiten sind geführt von Atem, Asanas, Entwickeln von Geist-Körperbewusstsein mit dem Fokus einer inneren Ausrichtung, Kraft und Entspannung, Achtsamkeit auf den Moment und kurzer Meditation. Die Stunden enden mit einer Tiefenentspannung zu dem Klang der Klangschale oder Sansula, der uns jenseits von Raum und Zeit führt.

Der Unterricht berücksichtigt individuelle Bedürfnisse und ist für jede Altersgruppe geeignet.

Start: Freitag, 16.02.-03.05.2024 18.30-19.45 Uhr / Beitrag: 160 €, 10 Einheiten

(in den Ferien 29.03./05.04.24 jeweils kein Unterricht)

Anmeldung und Bezahlung

Die Kurse sind bei den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und werden somit bezuschusst. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten in der Regel 80-100 € bei regelmäßiger Teilnahme.

Sollte es Ihnen nicht möglich sein, den Kursbeitrag in voller Höhe vorab zu entrichten, sprechen Sie mich gern an – wir finden eine Lösung!

Anmeldung bei Ruth Maria Edelmann, Email: info@bewegung-sein.de

Bitte den Kursnamen, Vor- und Nachname, Adresse und Geburtsdatum angeben

Bei Fragen, telefonisch unter 01578 - 89 47 085

Kursort: Atelierhof Werenzhain, Werenzhainer Hauptstr. 76, Doberlug-Kirchhain/OT Werenzhain

