

Achtsamkeit und Tiefenentspannung für Frauen

Die Kombination aus schnelllebigem Alltag, Berufsleben, Familie etc. bewirkt gerade bei uns Frauen, die wir uns meist vielfältigen Aufgaben widmen dürfen, dass wir nur selten im HIER und JETZT leben. Wir haben kaum noch Zeit zur Entspannung. Regelmäßig vom Alltag abzuschalten ist jedoch der notwendige Gegenpol zu den vielen Stressoren, die uns täglich begegnen. In der Natur finden wir diese Polarität an vielen Stellen: Sommer und Winter, Tag und Nacht, Wachen und Schlafen. Auch für unsere körperliche und seelische Gesundheit ist es wichtig, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen.

Angelehnt an die jetzt bevorstehende Jahreszeit ist das Ziel dieses Frühjahrskurses, dass wir Frauen uns SELBST erfahren und erspüren. Wir wollen uns auf die Reise nach Innen und somit auf die Suche nach unseren verborgenen Kraftquellen machen. So wie im Frühling alles Leben wieder nach draußen strebt und wachsen möchte, so wollen auch unsere ganz eigenen Kraftquellen nach den dunklen Monaten der Einkehr wieder ans Licht gebracht werden. Diese „Neugeburt“ wollen wir mit Hilfe von bewegten und stillen Meditationen, Entspannungsübungen, Körperübungen, Ritualen und auch Gesprächen gezielt und hilfreich unterstützen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Veranstaltungsort VHS Haßfurt:

Immer Dienstags ab dem 04.02.2020 bis 31.03.2020 von 19.30 bis 21.00 Uhr

8 X

Unkosten EUR 90,--

Bitte direkt bei der VHS Haßfurt anmelden (Tel. 09521/950185 oder info@vhs-hassfurt.de)