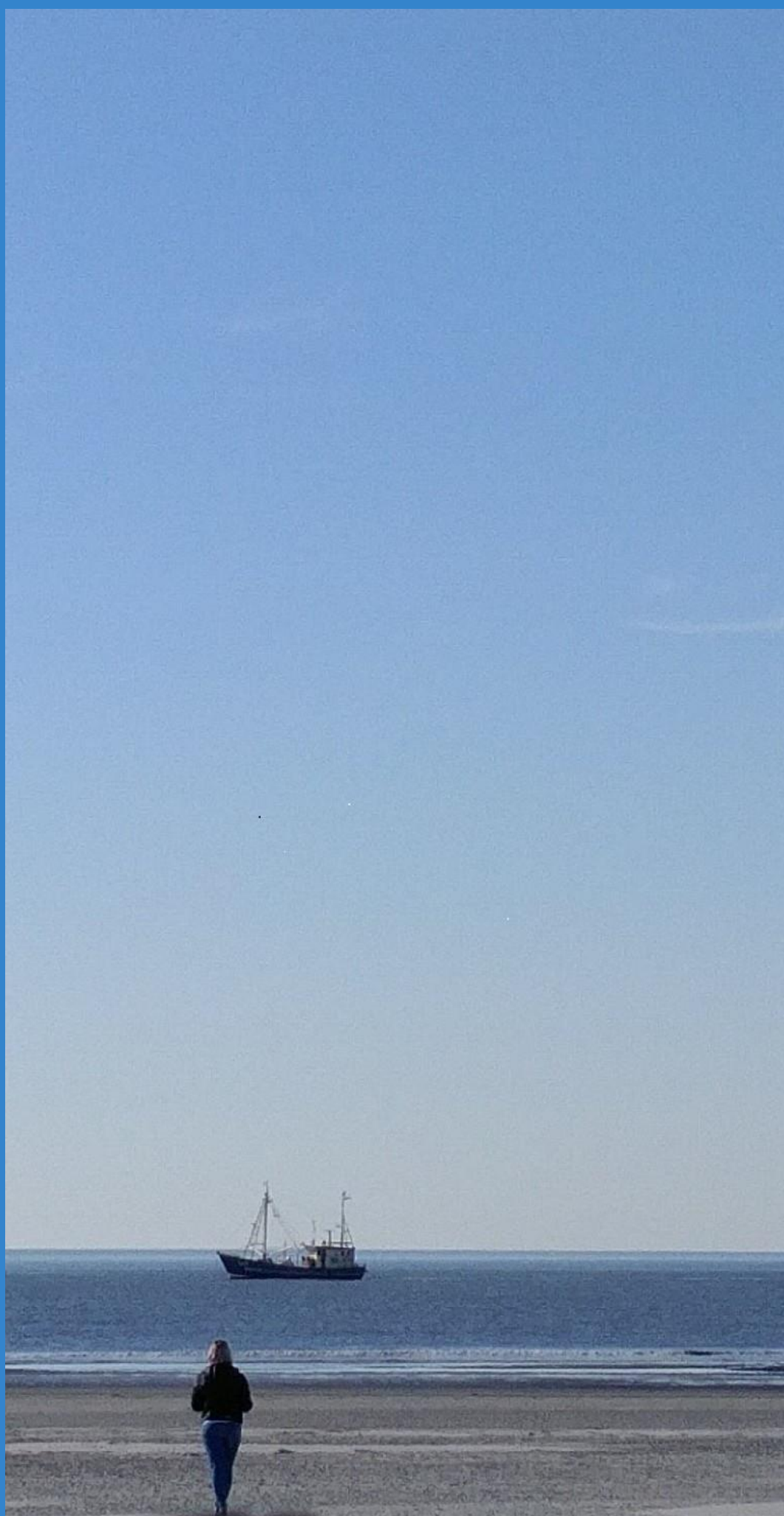


Entspannt ins Wochenende...

Ein Workshop für Frauen auf Eiderstedt



In unserer hektischen Zeit kommt die persönliche Entspannung häufig viel zu kurz, doch:

Einmal innehalten und tief durchatmen, das sollte eigentlich immer „drin sein“.

Durch kleine Entspannungsphasen kommen wir zur Ruhe, finden wieder unsere Balance und sammeln neue Energie und Kraft für die nächste Herausforderung.

Uns stehen eine Vielzahl von unterschiedlichen Entspannungsmöglichkeiten und -verfahren zur Verfügung, die sowohl zu Hause aber vor allem auch im Büro oder am Arbeitsplatz ohne großen Aufwand durchgeführt werden können.

Auf unserem Workshop „Entspannt ins Wochenende“ haben Sie, liebe Frauen, die Möglichkeit, verschiedene Methoden kennenzulernen und aktiv auszuprobieren.

Inhalte des Workshops sind:

Den Zusammenhang zwischen Entspannung & Leistungsfähigkeit und die Notwendigkeit von Pausen erkennen

Methoden zur aktiven Stressreduktion werden vorgestellt

Wir lernen unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und probieren diese aus:

Progressive Muskelentspannung

Achtsamkeitsübungen & Meditation

Phantasiereisen

Genusstraining und

Lachyoga.

Der Workshop findet mit unterschiedlichsten Methoden statt:

So wird uns Frau Hellwig, die Trainerin, einen Input per Impulsvortrag geben und leitet Übungen an. Wir werden uns in kleinen Gruppen, aber auch im Plenum austauschen und es gibt es ein handout mit nach Hause.

Wann: Samstag, den 23. Oktober 2021 im Seminarhaus a.d. Eider in Tönning, Ringstrasse 19, von 13.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 20 Euro; Getränke und Obstsnack inklusive

Anmeldung: Gudrun Arndt, Amt Eiderstedt 04862 1000 501 oder gudrun.arndt@amt-eiderstedt.de oder bei der Zentrale des Amtes Eiderstedt über 04862 10 000

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes Eiderstedt und Tönning und der Trainerin Frau Carola Hellwig von der Happiness-Schmiede (www.happiness-schmiede.de).

Es gelten die jeweils aktuellen Hygieneregeln.