



Entspannung

Lust auf Leben®
www.lustaufleben.eu

Stressreduktion durch mehr Bewusstsein und Entspannung

Dienstag, 03. März, 19:00 Uhr – 21:15 Uhr

Wer kennt nicht das Gefühl ruhelos, fremdgesteuert, erschöpft oder gestresst vom Beruf oder Alltag zu sein? Gezielte Phasen der Entschleunigung und Entspannung sind wichtig für den Menschen, um langfristig gesund und vital zu bleiben.

Es gibt eine Vielzahl von Methoden, um die Harmonie und Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu erhalten. Entspannungstechniken helfen dabei, den Selbstheilungsprozess zu aktivieren, das Immunsystem zu stärken und gleichzeitig den Umgang mit Stress zu verbessern.

An diesem Abend wird das nötige Hintergrundwissen vermittelt, um Stress frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls mit unterschiedlichen Entspannungstechniken wie: Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Achtsamkeit und Meditation dem entgegen zu wirken.

Alle Infos auf einen Blick:

- **Theoretischer Teil:**
Gesundheitsschädlicher Stress, Stressbewältigung, Stärkung seiner Resilienz, mehr Gelassenheit
- **Praktischer Teil:**
Atemübungen, Progressive Muskelentspannung (PMR), Auszüge aus dem Autogenen Training (AT), Body Scan, Chi Gong, Achtsamkeit (MBSR), Meditation, Fantasiereise (Imagination)

Ort: jfd-Rheine, Wadelheimer Chaussee 195, in 48432 Rheine

Kosten: 12 Euro

Trainer: Karl-Heinz Rücker (Psychologischer Berater & Entspannungspädagoge)

Mitzubringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, Socken, kleines Kissen, Mineralwasser.

Anmeldung: www.jfd-rheine.de oder Tel.: 05971 91448-188

Mehr Infos: www.lustaufleben.eu oder Tel.: 05973 1308