

## „Stressreduktion durch mehr Bewusstheit und Entspannung

--- Ein Impulsvortrag ---

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

Es gibt eine Vielzahl von Methoden, um die Harmonie und Gesundheit von Körper, Geist und Seele zu erhalten oder wieder herzustellen.

Individuelle Stressanalysen und Entspannungstechniken helfen, das Immunsystem zu stärken, den Selbstheilungsprozess zu aktivieren und gleichzeitig den Umgang mit Stress wesentlich zu verbessern.

Gerade jetzt in diesen schwierigen Zeiten ist es wichtiger denn je auf sich selbst aufzupassen und auf seine Gesundheit und Psyche zu achten.

In diesem Vortrag wird das nötige Hintergrundwissen vermittelt, durch mehr Bewusstheit gesundheitsschädlichen Stress frühzeitig zu erkennen und gegebenenfalls mit unterschiedlichen Entspannungstechniken wie z.B.: Autogenes Training (AT), Muskelentspannung (PMR), Atemtechniken, Achtsamkeit und Meditation dem entgegen zu wirken.

### Alle Infos auf einen Blick:

<b>Termin</b>	Dienstag, 01.02.2022
<b>Uhrzeit</b>	19:30 Uhr bis 21:45 Uhr
<b>Ort</b>	Kardinal-von-Galen-Haus, Marienstraße 29 in 48485 Neuenkirchen
<b>Referent</b>	Karl-Heinz Rücker
<b>Teilnahmegebühr</b>	15 Euro / Person
<b>Anmeldung</b>	Netzwerk Familienzentrum Neuenkirchen Tel.: 05973 900878 oder <a href="http://www.familienzentrum-neuenkirchen.com">www.familienzentrum-neuenkirchen.com</a>
<b>Mehr Infos</b>	<a href="http://www.lustaufleben.eu">www.lustaufleben.eu</a>
<b>Hinweis</b>	Es gelten, zu den bekannten Hygienemaßnahmen, die aktuellen Coronaregeln