



# VSK



Nicole Eichhorn - Trainerin

## Entspannungs- und Achtsamkeitstraining

*„Halten Sie inne, beruhigen Sie Ihre  
Gedanken und entspannen Sie liebevoll Ihren Körper“*

Wie würde es sich für Sie anfühlen, Ihren Körper einmal sehr bewusst wahr zu nehmen und zu spüren?

Was glauben Sie, könnte sich verändern, wenn Sie mit Ihren Gedanken mehr im „Hier und Jetzt“ wären?

Was darf sich ändern, wenn Sie achtsam mit sich selbst umgehen?

Erfahren Sie mehr darüber, wie sich Entspannung und Achtsamkeit in Ihrem Alltag leben und umsetzen lassen.

Wie werden Gedanken ruhiger, Emotionen gelassener und wir selbst entspannter?

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen zu lernen und auszuführen. Mittels Atemübungen, Meditation und Körperübungen wie Progressiver Muskelentspannung oder Achtsamkeitsyoga begeben wir uns auf den Weg zur natürlichen Fähigkeit der Achtsamkeit.

**Kursdauer: 08.05.2019—26.06.2019 (8 Termine mittwochs)**

**Uhrzeit: 10:00—11:00 Uhr      Ort: Am Stadion 1, 27711 OHZ, Bewegungsraum**

**Kosten: 48,00 Euro (für Nichtmitglieder) 16,00 Euro (für Vereinsmitglieder)**

**Eine vorherige Anmeldung in der Geschäftsstelle ist erforderlich.**