AKADEMIE Regenbogenland
Wir bilden • bestärken • bewegen

Mehrtägiger Kurs
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Inhalte:	Angetrieben von der Vorstellung, allen Anforderungen des Lebens gerecht zu werden, wird häufig das eigene Wohlbefinden vergessen und auch körperliche Warnsignale überhört.
.	
Termin:	Freitag, 05.05. und Samstag, 06.05.2023 05.05.2023, 16:00 - 19:00 Uhr 06.05.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
Ort:	Akademie Regenbogenland, Seminarraum
Kursnummer:	SP2-MT-052023
Zielgruppe:	Alle Interessierten.
Dozent*in:	Bianca Muckli, Dipl. Sozialpädagogin, Kinderkrankenschwester, Achtsamkeitslehrerin (MBSR), info@duesseldorf-mbsr.de
Methoden:	Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen, achtsame Körperübungen aus dem Yoga, Impulsbeiträge und Erfahrungsaustausch.
Nutzen für den TN:	Emotionale Stabilität erfahren, Balance finden, körperliches Wohlbefinden und Gelassenheit erlangen.
Max. TN-Zahl:	12
TN-Gebühr:	169€ inkl. Verpflegung
Anmeldefrist:	28.04.2023

Akademie Regenbogenland
Torfbruchstr. 25 | 40625 Düsseldorf | **T** 0211/61 01 95-103 | **F** 0211/61 01 95-79 | **E** vandijk@akademie-regenbogenland.de