



SeelenSport® - „Bewege deinen Körper und stärke deine Seele“

Inhalte:	Vorstellung des Konzepts SeelenSport® sowie Durchführung einzelner sportlicher Übungen.
Termin:	Montag, 29.01.2024, 16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Ort:	Akademie Regenbogenland, Seminarraum
Kursnummer:	SP2-HT-N-012024
Zielgruppe:	Für Interessierte mit einer Verlusterfahrung, wie z. B. Gesundheitsverluste, Jobverluste, Trauererfahrungen oder einschneidende Erfahrungen.
Dozent*in:	Britta Bleck, zertifizierte SeelenSport® Trainerin
Methoden:	Leichte sportliche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Balance-Übungen.
Nutzen für TN:	Das Konzept „SeelenSport®“ hilft der eigenen Gefühlswelt näher zu kommen und dabei gleichzeitig die Muskulatur zu stärken. Durch Verknüpfungen positiver Affirmationsgeschichten in der Bewegung, lernen Sie einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen, auch im Alltag. Bitte bringen Sie eine Matte sowie eine Decke mit.
Max. TN-Zahl:	10
TN-Gebühr:	Dieses Angebot ist kostenfrei - Spende für die Arbeit der Akademie oder der Organisation möglich.
Anmeldefrist:	22.01.2024

