

Die TSG Steinbach bietet an:



Achtsamkeit wird seit einiger Zeit als wichtiger Ansatz verstanden, der Alltagshektik zu entkommen und die persönliche Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Viele Menschen haben schon die Erfahrung gemacht, dass das stimmt.

Bei unserem Angebot bekommen Sie eine Einführung oder Fortführung dieser angenehmen Erfahrung. In diesem Seminar wollen wir uns mit mehreren Möglichkeiten des Entspannens und der Selbstfürsorge beschäftigen:

- Tanz
- Entspannung
- KörperAchtsamkeit
- Verbesserung der Selbstfürsorge

Durch all diese Ansätze hat man die Möglichkeit ein verbessertes Körpergefühl zu bekommen, das die Grundlage für eine bessere Selbstfürsorge im Alltag ist.

Folgendes wird angeboten:

- tänzerische Gymnastik und Tänze zum Wohlfühlen (besonders Elemente aus dem orientalischen Bauchtanz und aus der karibischen Tänzen, wie Salsa und Merengue), die das Gespür für die Körpermitte fördern, und Bauch- und Rückenmuskeln trainieren und entspannen.
- Progressive Muskel Entspannung (PMR), eine leicht erlernbare Entspannungsmethode
- Achtsamkeitsübungen, die auf den Körper und die Sinne bezogen sind. Wir machen ruhige, entspannende Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und vor allem im Liegen.

Termine werden bei genügend Interesse noch mitgeteilt.

Ort: TSG-Halle, Steinstr., Eingang Im Wiesgarten, Fernwald-Steinbach

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Strickjacke o.ä. zum Überziehen um in den ruhigen Übungen ein Auskühlen zu vermeiden, eine Decke, ein Handtuch, etwas zu trinken.

Die geplante Seminarleitung ist wie folgt ausgebildet:

Tanz- und Bewegungstherapeutin BTD
Traumapädagogin DeGPT
staatlich anerkannte Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Informationen und Interessensbekundung bei:

Andrea Stump-Schmidt
Hauptstr. 38a, 35463 Fernwald – Steinbach
Tel.: 0 64 04 / 66 03 79 oder kursangebote@tsg-steinbach.de
www.tsg-steinbach.de