



„Befindlichkeitsbild“ von G.H., Aquarellkurs DMSG

Energie-Balance-Achtsamkeit Tagesveranstaltung

9. Februar 2019, 10-16 Uhr

Bewegungsraum, Riedstr. 2, 64295 Darmstadt

Organisation:
MS Beratungsstelle Darmstadt
Tel.: 06151 - 44 666
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

In dem Seminar geht es um das Gleichgewicht der eigenen Energie: Was gibt uns Energie, und welche Faktoren rauben uns Energie im Alltag? Diese zentrale Frage wollen wir theoretisch und praktisch genauer betrachten.

Verschiedene Aspekte sind dabei wichtig: Wie lässt es sich gut mit der vorhandenen Energie haushalten und welche Möglichkeiten gibt es, um die eigenen Reserven aufzufüllen? Welchen Einfluss hat beispielsweise die Ernährung oder die Tageszeit auf die eigene Energiebalance? Ebenso hat unsere eigene, innere Haltung großen Einfluss auf unseren energetischen Zustand, denn nicht zuletzt sind die innere Einstellung und die eigene Sichtweise auf die Dinge ausschlaggebend.

Übungen aus der Praxis bilden den Schwerpunkt des Kurses. Wir werden Methoden vorstellen um ins eigene, innere Gleichgewicht zu gelangen. Dazu gehören sowohl aktivierende als auch entspannende Übungen und kurze Meditationen. Zu den praktischen Übungen gibt es natürlich wieder Tipps und Tricks, die wir den Kursteilnehmern zur eigenen Anwendung im Alltag mitgeben werden.

Der Kurs findet in gemütlicher Atmosphäre in einem Yoga-Raum statt, in dem auch (je nach individueller Möglichkeit der Teilnehmer) Entspannungsübungen auf dem Boden eine Option sind.

Teilnehmerbetrag Mitglieder 15,-€ / Nichtmitglieder 30,-€

Anmeldungen richten Sie bitte an: Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Bitte hier abtrennen

Anmeldung zur TV „Energie – Balance - Achtsamkeit“ bitte bis **spätestens 09.01.2019**

Kennziffer: 853 D 06

Name, Vorname

Geburtsdatum

Strasse, Haus-Nr., PLZ und Ort

Telefon, E-Mail

Unterschrift

Ich bin DMSG-Mitglied: Ja Nein
Ich bin Rollstuhlfahrer/in: Ja Nein
Ich benötige einen Fahrdienst