



Die Sportvereinigung Röt-Schönegründ bietet ab Donnerstag 19.10.2023 von 17.30 – 18.30 Uhr einen neuen Kurs im Kurhaus Röt an.

Der Kurs findet an 10 Abenden (je 1 Stunde) statt und trägt den Titel

„Mit allen Sinnen“

Übungen zu Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Bewegungsspielen und Ernährung

Kursleiterin ist Frau Ulrike Beeres, Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit, Fachkrankenschwester

Fast ununterbrochen müssen wir neue Informationen und Bilder verarbeiten. Leistungsdruck, Zeitnot und Zukunftsangst sorgen zudem für Stress. Umso mehr brauchen wir Zeiten der Ruhe und der Besinnung.

Der Kurs möchte eine kleine „Ruheinsel“ bieten und Möglichkeiten aufzeigen, wie wir in unseren individuellen Alltag Atempausen, aber auch Bewegung und Selbstfürsorge einbauen können.

Bei verschiedenen Spielen und Übungen kommt der gemeinsame Spaß nicht zu kurz.

Das Thema Ernährung wird nicht nur theoretisch besprochen, sondern mit praktischen Beispielen und anschließender Verkostung

Der Kurs ist in 4 Einheiten aufgeteilt:

1. Achtsamkeit, Ganzheitlichkeit, mentale Fitness, innere Energie
2. Bewegung, Konzentrationsspiele, Igelballmassage
3. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation
4. Gesunde Ernährung mit praktischen Beispielen und Verkostung.

Nähere Infos und Anmeldungen bei der
Übungsleiterin Frau Ulrike Beeres, Tel.Nr. 0177/4544406
oder beim Sportverein Frau Patricia Bauert, Tel.Nr. 0172/2707139

Bitte bequeme Kleidung tragen.