

Körperwahrnehmung und Entspannung

„In der Ruhe liegt die Kraft“

ab 23.02.21

Wann? Dienstag 11.00 Uhr

Wie? wir starten Online über Zoom mit Christel Aepler
(Link bitte unter 04131-749000 oder per Mail
info@vfl-lueneburg.de anfordern)

Inhalt? Zur Erhaltung unserer körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit und einer damit verbundenen Lebenskraft benötigen wir neben der Anregung und Bewegung auch Phasen der Regeneration, der Entspannung.
In diesem Kurs arbeiten wir mit verschiedenen Körperwahrnehmungs – und Entspannungsmethoden z.B.:

- Atemtherapie
- Feldenkrais-Methode
- Meditation
- Progressive Muskelrelaxation
- Kontaktübungen mit Materialien