

ENTSPANNEN IN DER STILLE DES BERGES



mit **Progressiver
Muskelentspannung**

Stress und Anspannung der Muskulatur gehören zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Gerade in unserer hektischen Zeit fällt es uns oft schwer, Ruhe zu finden. Die Progressive Muskelentspannung kann da Abhilfe schaffen.

Wir lernen in diesem Kurs:

- ✓ gezielt Muskelgruppen anzuspannen und wieder loszulassen
- ✓ Kurzentspannungsübungen
- ✓ Wir gehen auf die Hintergründe und den Umgang mit Stress ein
- ✓ und wir bewegen uns



8 TERMINE, 1X PRO WOCHE

Mittwoch, 19:15 Uhr – 20:45 Uhr

Kurs 1	02.04. – 21.05.2025
Kurs 2	10.09. – 29.10.2025

Ort: Heilstollen der Grube Bindweide

Teilnahmegebühr: 130,00 €*

*Die Teilnahmegebühr wird teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen rückerstattet.

KLEINE ATEMSCHULE

frei und entspannt atmen



Unsere Atmung hat einen großen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Atemwegserkrankungen, nervöse Unruhe und viele stressbedingte Beschwerden und Krankheiten lassen sich durch richtiges Atmen positiv beeinflussen. In diesem Kurs lernen wir zunächst, unsere eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, um sie daraufhin durch effektive Übungen zu korrigieren. Im Programm sind unter anderem Elemente aus der Buteyko-Atemtherapie enthalten.



4 TERMINE

jeweils von 17:15 Uhr bis 19:00 Uhr

Kurs 3 10.06. – 13.06.2025

Kurs 4 01.09. – 04.09.2025

Ort: Heilstollen der Grube Bindweide

Teilnahmegebühr: 70,00 €

Institut für Gesundheitsförderung

Tel: 02747/5760-345 • E-Mail: info@ig-online.org

Verbandsgemeindeverwaltung

Betzdorf- Gebhardshain

Tel.: 02741/291-118

IBAN: DE90 5736 1476 0000 508015

BIC: GENODED1GBS