

Ruhe in den Alltag bringen - Einführung in Entspannungstechniken Teil II Farbmeditation, Qi Gong und Phantasiereisen in Dresden

| | |
|-------------|----------------------------------|
| Bereich | Allgemeine Weiterbildung |
| Preis | 11,00 € (Inkl. 19% MwSt.) |
| Termin | 21.11.2019, 19:00 - 21:00 Uhr |
| Ort | Dresden |
| Angebot-Nr. | 01667769 |

Beschreibung des Angebotes

Im beruflichen und privaten Alltag sind Sie oft einer hohen Anspannung ausgesetzt.

Dann ist es wichtig, mit innerer Ruhe zu reagieren, damit eine von gegenseitiger Achtung geprägte Kommunikation möglich ist. Sie erhalten im Kurs erste Einblicke in unterschiedliche Entspannungsverfahren, die gut geeignet sind, psychische und physische Spannungszustände zu reduzieren. Sie lernen, achtsam mit sich umzugehen und erreichen somit eine höhere Belastbarkeit. Durch die unterschiedlichen Entspannungsmethoden wird es Ihnen




vhs
Volkshochschule
Dresden e.V.


 [0351/254400](tel:0351254400)


 post@vhs-dresden.de


Ort


VHS Dresden


 Annenstraße 10
01067 Dresden
Deutschland


Ulm-Galerie Dresden

 [0351/254400](tel:0351254400)

 0351/2544025

 post@vhs-dresden.de

 <http://www.vhs-dresden.de>

möglich, ganz individuelle Formen zur Stressprävention zu finden, die sich gut in Ihren persönlichen Tagesablauf integrieren lassen. Die Übungen sind für Teilnehmer aller Altersgruppen geeignet und erfordern keine besonderen körperlichen oder mentalen Voraussetzungen.

VHS, Annenstraße 10 * A2.12

Angebotsmerkmale

Form Präsenzveranstaltung

Dauer 3 Stunden

Zielgruppe Erwachsene

Sprache deutsch

Zugangsvoraussetzungen Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung,
Decke, warme Socken

Weitere Infos [Auf der Internetseite des Anbieters](#)

[Angebot via Autoimport aktualisiert am 18.08.2019](#)