



Foto: designed by Teksomdlika - Freepik.com



Volkshochschule
Ennepe-Ruhr-Süd

Entspannung für Zwei

Entspannungstraining für Mutter/Vater
mit Kind im Alter von 6 bis 10 Jahren

Dozent: Diana Weste

Kontakt: Christine Flamme ▪ 02332 9186-128 ▪ fla@vhs-en-sued.de

www.vhs-ennepe-ruhr-sued.de



www.facebook.com/vhs.ensued

Entspannung für Zwei

Entspannungstraining für Mutter/Vater mit Kind im Alter von 6 bis 10 Jahren

Genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind auf eine ganz entspannte Art und Weise. Erfahren Sie gemeinsam unterschiedliche Entspannungstechniken, die dabei helfen, Muskelspannungen zu lockern und den Kopf frei zu bekommen (Progressive Muskelentspannung, Klangschaalenmassage, Autogenes Training). Nehmen Sie mit Ihrem Kind das Wort „Achtsamkeit“ unter die Lupe. Was bedeutet es, bewusst zu riechen, zu schmecken, zu fühlen und das Gewahrsein auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Dies geschieht hier auf ganz spielerische Art und Weise.

Darüber hinaus nehmen wir uns an diesem Nachmittag Zeit für Geschichten. Sie nehmen wahr, dass man das Glück nur in sich selbst finden kann und welche Voraussetzungen dafür notwendig sind. Gönnen Sie sich gemeinsam diesen intensiven Entspannungsnachmittag. Sie lernen dort einfache aber wirkungsvolle Techniken kennen, die Sie zu Hause weiter fortsetzen können.

Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas Trinkwasser mit. Das Entgelt bezieht sich auf die Teilnahme eines Erwachsenen mit einem Kind. Bitte schriftlich anmelden.

Wochenendseminar:

So. 25.11.2018, 14.00-17.00 Uhr
1 Veranstaltung, 36,00 EUR (pro Paar)
Gevelsberg/Bürgerzentrum
Kurs-Nr.: 6110K

So. 26.5.2019, 14.00-17.00 Uhr
1 Veranstaltung, 36,00 EUR (pro Paar)
Gevelsberg/Bürgerzentrum
Kurs-Nr.: 6111L

