
Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de



Selbstfürsorge und Wohlfühl mit Achtsamkeit und Progressiver Muskelentspannung – online live

**„Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch das Leben als
gut.“ Quelle unbekannt**

Achtsame Atemübungen und Muskelentspannung sind gerade in Zeiten großer Herausforderungen gute Möglichkeiten „trotz allem“ unser Wohlfühl zu unterstützen. Wir können uns zunehmend mit dem ursprünglich in uns angelegten Wohlfühl wieder in Verbindung bringen und das genießen. Die verschiedenen Übungen sind einfach zu erlernen, es braucht keinerlei besondere körperliche Fähigkeiten. Ein tiefes Loslassen im ganzen Körper ist erleb- und spürbar, sodass der Tag in wohltuender Entspannung ausklingen kann.

Und nebenbei schulen Sie Ihre Achtsamkeit, welche sich weiter entfalten und schließlich auch in Ihrem Alltag wirksam werden kann. Ihre Widerstandskraft kann dadurch gestärkt werden. Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden.

Progressive Muskelentspannung ist ein anerkanntes Verfahren zur Entspannung, es stärkt Ihre Gesundheit sowie Gelassenheit und fördert wirksam ihr Wohlbefinden und Ihre Widerstandskraft. Die Übungen lassen sich leicht in den (achtsamen) Alltag integrieren.

Verschiedene Atem- und Körperübungen sowie Meditationen runden den Kurs ab.

Kursdauer: Montag, 19.02.2024
20.30 bis 21.30 Uhr – 10 Termine
(Der Kurs findet am Mittwoch 3. Januar statt 1. Januar 24 statt)

Kosten: 80,00 Euro

Bei dem Kurs handelt es sich um einen **Präventionskurs**, der von der Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist. Eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse ist möglich (s. Rückseite)

Martina Wieber

www.martina-wieber.de

Tel.: 0157 / 73829187

Mail: mehrlebensqualitaet@web.de

Der Kurs findet online statt. Veranstalter ist die VHS Ballrechten-Dottingen.

Hinweis zum online-live-Format:

In dem Kurs üben wir gemeinsam, verbunden über die Plattform Zoom. Alle Fragen zum Üben können gestellt werden. Die Teilnahme ist ohne technische Vorkenntnisse möglich. Sie erhalten per E-Mail einen Einwahllink. Damit ist die Teilnahme von jedem Computer, Tablet oder Telefon mit Internetzugang möglich. Bitte zu Beginn der Stunde die Kamera zu schalten. Die Teilnehmerunterlagen erhalten Sie per Email.

Hinweis zur Bezuschussung durch die gesetzlichen Krankenkassen:

Bei dem online-Kurs handelt es sich um einen Präventionskurs, der von der Zentrale Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert ist. Der Kurs entspricht den hohen Qualitätskriterien der Zentrale Prüfstelle Prävention. Sie erhalten daher in der Regel eine anteilige Kostenerstattung (mind. 75 Euro oder 80-100% der Kursgebühr) durch Ihre Krankenkasse. Einzelheiten zum Erstattungsverfahren erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und hier.

Was brauche ich (außer der Technik s.o.)?

Bequeme feste Unterlage, evt. Decke, evt. Knierolle, Handtuch unterm Kopf

Fragen bei

Martina Wieber

Tel. 0157 / 73829187 oder
mehrlebensqualitaet@web.de

Anmeldung bei

VHS Ballrechten-Dottingen

vhs@ballrechten-dottingen.de

