

Gesundheitstraining

Entspannung - Stressbewältigung - Gut mit sich sein

Wollen Sie auch in diesem Jahr mehr für Ihre Gesundheit tun?
Ein Kurs für Menschen mit chronischen Erkrankungen,
Erschöpfungszuständen, nach oder während einer Krebserkrankung
oder einfach nur mit dem Interesse die Gesundheit zu erhalten.

Dieser Kurs bietet Ihnen eine Auszeit in der Sie lernen

- Kräfte zu sammeln
- Stress zu bewältigen
- Das Immunsystem zu aktivieren
- Gedanken und Gefühle neu auszurichten
- Und einfach gut mit sich zu sein.

Wir arbeiten mit

- Entspannungs – und Bewegungstraining,
- Visualisationen und Achtsamkeitsübungen



Beginn: Dienstag, 11.02.2020 von 18.15 bis 19.45

Kursdauer: 7 Wochen jeweils 1,5 Stunden

Ort: Yoga-Balance, Schwanhof 31, 35037 MR

Kosten: 65 € für Mitglieder und 80 € für Nicht- Mitglieder

Kursleitung: Christiane Schmitt
Krankenschwester, Entspannungstherapeutin
Leben mit Krebs Marburg e.V.
Info unter www.lebenmitkrebs.org oder Mail an
beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de
Telefon:06421 162625