



Gesundheitswerkstatt: „Antistress- und Entspannungstechniken selbstgemacht“

07.10.21, 28.10.21 und 18.11.21 jeweils 17 - 20 Uhr

Diese Tage bieten einen Einstieg in passive sensitive Entspannungstechniken für „Laien*“. Durch das Erlernen und die Anwendung einer Kombination aus verschiedenen Griff- und Drucktechniken werden Wege aufgezeigt bei sich selbst und anderen Stress und Anspannungen zu lösen. Dehnungen und sanftes Bewegen bewirken zusätzlich eine Lockerung der Muskulatur. Ebenso werden sie Energiearbeit wie Reiki und Methoden des Handauflegens kennenlernen. Die Teilnehmerinnen erhalten die Basis, die Techniken vor Ort und in anderen Zusammenhängen anzuwenden und weiterzuentwickeln bzw. mit anderen Techniken zu kombinieren.

Es gelten die aktuellen Hygieneregeln

Leitung Cleusa Dos Santos Knoll

Anmelden: unter 0157 70224309 oder info@frauen-bunt.de



Migrationsberatung
für erwachsene Zuwanderer

Gefördert durch  Braunschweig Jugendförderung

frauenBUNT e.V.
John-F.-Kennedy Platz 10
38100 Braunschweig
E-mail: info@frauen-bunt.de
facebook.de/frauen-bunt
www.frauen-bunt.de



Vielfalt gemeinsam leben