

Kurs zur Entspannung und Achtsamkeit für Männer

Dieser Kurs richtet sich an alle Männer, die zu Ihren täglichen Belastungen einen Ausgleich suchen. Der Kurs bietet die Möglichkeit zu entspannen, abzuschalten, sich selbst wahrzunehmen und Achtsamkeit zu üben. Und die Ressourcen in uns Männern zu entdecken, die uns den Umgang mit familiären Herausforderungen und beruflichen Anforderungen erleichtern.

In Ruhe die eigene, innere Kraft zu stärken soll im Mittelpunkt dieses Kurses stehen.

Anmeldung:

kurse@praxis-reichart.com

Kursleiter:

Gerald Reichart

Weitere Kurse:

Bewegung als Chance

Entspannter Laufen

Vom Kopf in den Körper

4 Termine auf dem Weg zu Dir selbst.

Zu den Kursinhalten gehören:

Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen
Sowie gemeinsame Arbeiten in Klein-Gruppen
in denen wir uns respektvoll und achtsam austauschen.

Termine:

10.09., 08.10., 12.11, 17.12.

Der Kurs findet immer donnerstags von 18:30-21:30h statt.

Kosten:

Das erste Treffen ist zum Reinschnuppern und auf Probe.

Alle weiteren Termine sind halbjährlich buchbar . 5 Abende á 40.- Euro.

Ort:

Praxis Gerald Reichart
Hundsrückerstrasse 22a
64380 Roßdorf