



Die Sportvereinigung Röt-Schönegründ bietet ab Donnerstag 29.02.2024 von 17.30 – 19.00 Uhr einen neuen Kurs im Kurhaus Röt an. Der Kurs findet an 7 Abenden (je 1,5 Stunden) und einem Samstag (4,5 Stunden) statt und trägt den Titel

„Mit allen Sinnen“

Übungen zu Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Bewegungsspielen und Ernährung

Kursleiterin ist Frau Ulrike Beeres, Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Gesundheit, Fachkrankenschwester

Fast ununterbrochen müssen wir neue Informationen und Bilder verarbeiten. Leistungsdruck, Zeitnot und Zukunftsangst sorgen zudem für Stress. Umso mehr brauchen wir Zeiten der Ruhe und der Besinnung.

Der Kurs möchte eine kleine „Ruheinsel“ bieten und Möglichkeiten aufzeigen, wie wir in unseren individuellen Alltag Atempausen, aber auch Bewegung und Selbstfürsorge einbauen können.

Bei verschiedenen Spielen und Übungen kommt der gemeinsame Spaß nicht zu kurz.

Der Kurs ist in 4 Einheiten aufgeteilt:

1. Achtsamkeit, Ganzheitlichkeit, mentale Fitness, innere Energie
2. Bewegung, Konzentrationsspiele, Igelballmassage
3. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und Meditation
4. Gesunde Ernährung mit praktischen Beispielen (nach Wunsch)
5. Der Samstag-Termin ist dazu gedacht, um sich eine längere Auszeit für Körper und Seele zu gönnen

Nähere Infos und Anmeldungen bei der Übungsleiterin Frau Ulrike Beeres, Tel.Nr. 0177/4544406 oder beim Sportverein Frau Patricia Bauert, Tel.Nr. 0172/2707139

Kosten des Kurses: Nichtmitglieder 120 Euro, Mitglieder 90 Euro.

Bitte bequeme Kleidung tragen (ggf. „Zwiebel-Look“).