

Wellness für Körper und Seele Entspannung – Achtsamkeit – Resilienz zur Stressregulierung und Selbstfürsorge

Wohlfühlabende mit verschiedenen Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen und Meditation für mehr innere Ruhe und Gelassenheit

**Jeweils dienstags und/oder freitags – 18.00 – 19.45 Uhr
Start: 20.01.26, 27.01.26, 10.02.26, 13.03.26, 14.04.26 und 08.05.26
Kosten: 1 Abend 28 € - 3 Abende 75 € - 6 Abende 125 €**

Zur Ruhe zu kommen und sich selbst fürsorglich zu begegnen, fällt uns oft schwer, wenn der Alltag schwierig und stressig ist. Selbstfürsorge ist jedoch für alle Menschen wichtig, um körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben. Insbesondere auch für Menschen, die in helfenden Berufen tätig sind, um Stress und Belastungen abzubauen und einem Burnout vorzubeugen.

Schenken Sie sich an diesen Abenden eine kleine Auszeit. Zeit nur für sich selbst, den Alltag einmal loslassen, um wieder Kraft und Energie zu schöpfen und die Seele baumeln zu lassen.

Sie werden verschiedene Entspannungstechniken (AT und PMR), Traumreisen, Anti-Stress-Hypnose, Bodyscan, Achtsamkeits- und Selbstliebemeditation sowie sanftes, achtsames Yoga (auch für Anfänger geeignet) kennenlernen oder auch gerne auffrischen. Außerdem stehen Resilienzübungen zur Selbstwirksamkeit sowie Übungen, um das Gedankenkarussell zu stoppen auf dem Programm.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Tee und Gebäck wird bereitgestellt.

Ich freue mich auf Sie!

**Leitung: Angelika Biert, Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Ort: Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen,
Tel: 0179/5020734 – angelika-biert@web.de - www.angelika-biert.de**

=====

**Anmeldung per Mail bitte an: angelika-biert@web.de
Den Kursbeitrag bitte ich vorab auf mein Konto DE17370623654603464015 zu
überweisen. Vielen Dank.**
