

Donnerstag, 11.07.

09.30 Uhr

Entspannung durch Meditation und Spiel

Training

Entspannung finden wir meist nicht dann, wenn wir denken, dass wir uns entspannen wollen, sondern wenn wir den Körper in Bewegung bringen oder neue körperliche Routinen in unseren Alltag integrieren. Im Spiel sind wir zugleich konzentriert und entspannt, wir erlauben uns, Fehler zu machen und Neues auszuprobieren. Das Spielen hat einen unschätzbaren großen Wert für die Entspannung und Freude im Leben und kann auch eine Praxis der Meditation sein.

Wir lernen:

- Mini-Meditation für den Alltag
- Einfache Yoga- und Atemübungen als Meditation
- Die Bedeutung des Spiels und die Wirkung des Spielens
- Übungen und Spiele, die die Leichtigkeit und Freude stärken
- Spielen in der Gemeinschaft (mit Freund*innen, Kolleg*innen oder Klient*innen)
- Spiel und Lachen als Meditationsform

Wir bewegen uns, spielen und meditieren auf sehr entspannte und leichte Weise. Es gibt eine ausgewogene Balance zwischen Ruhe und Stille, entspannter Bewegung und interaktiven Spielen. Wir haben Zeit für das Nachspüren, Reflektieren und den Austausch. Der Kurs endet mit einer Tiefenentspannung.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Sollte eine Durchführung in Präsenzform nicht möglich sein, wird diese Veranstaltung am selben Termin online stattfinden.

Julia Johannsen

kennt die Arbeitswelt im Sozialen Bereich. Sie ist ausgebildete Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Lachtrainerin, Systemischer Coach und Embodiment Coach.

Alle Termine zu diesem Thema

11.7.2024 09:30 Uhr - 12.7.2024 12:45 Uhr

ACHTUNG

1. Tag 9.30 - 17.00 Uhr, 2. Tag 9.30 - 12.45 Uhr

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 368,- Euro, Mitglieder 305,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.