

Entspannung in hektischen Zeiten für Selbsthilfe-Aktive

Viele Menschen streben an, den Alltag mit all seinen Terminen und Anforderungen entspannt zu meistern. Das funktioniert aber nicht immer.

Das regelmäßige Praktizieren einer Entspannungstechnik ermöglicht das Absenken des allgemeinen Stresslevels und den Einbau regelmäßiger „Oasen der Ruhe“ in den persönlichen Alltag. Nur welche Entspannungstechnik passt zu mir?

Dieses Seminar in Kooperation mit der Volkshochschule Oberhausen wird speziell für Teilnehmende von Oberhausener Selbsthilfegruppen angeboten.

Inmitten der meist noch volleren Vorweihnachtszeit bietet sich hier die Chance mit weiteren Teilnehmenden aus anderen Selbsthilfegruppen einen Vormittag ohne Hektik zu verbringen und dabei vier Entspannungstechniken kennenzulernen.

Neben Tai-Chi, Qigong und Yoga wird es auch einen Einblick in die Klangschalenmassage geben.

Die unterschiedlichen Techniken werden von erfahrenen Kursleitern und Kursleiterinnen der Volkshochschule Oberhausen vorgestellt und angeleitet.

Zeit : **Samstag 02.Dezember 2017**

9.30 Uhr bis 14.00 Uhr

Ort: **Volkshochschule der Stadt Oberhausen**
Bert-Brecht-Haus
Langemarkstr. 19 - 21
46045 Oberhausen

Kosten: **4 € pro Person**

Für Getränke und Obst ist gesorgt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt.

Anmeldung bitte per mail unter selbsthilfe-ob@paritaet-nrw.org oder telefonisch unter 30196-20.