

Entschleunigung und Stärkung im Alltag und Beruf

Wochenkurs mit Hilfe der Eutonie

Ab 13. Januar 2025

Montagabends von 19:30 bis 21:00 Uhr

Das Ziel der Eutonie ist im Schwingen zwischen An- und Entspannung die flexible Tonus-Regulierung zu finden und dabei Präsenz und Achtsamkeit im Leben zu schulen.

Im Dialog mit dem eigenen körperlichen und seelischen Befinden erfahren Sie Hilfe zur Selbsthilfe, vor allem im Umgang mit Druck, Spannungen, Schmerz, Angst und Blockaden.

Tonus-Regulierung bedeutet, die eigene Kompetenz bei der eigenen Lebensgestaltung verantwortlich ausschöpfen zu können und sich dabei in seiner*ihrer Kraft zu spüren.

Lernen Sie in diesem Kurs, Druck raus zunehmen und zu entspannen.



Termine

6 Montagabende

13. Januar / 20. Januar / 27. Januar

10. Februar / 17. Februar / 24. Februar 2025

Zeit

19:30 bis 21:00 Uhr

Kosten

Kursgebühr: 72 EUR / 6 Abende

Mitzubringen

Warme bequeme Hosenkleidung, Wollsocken, eine Decke und ein kleines Kissen. Eventuell ein Getränk für den Durst.

Matten sind vorhanden.



Dozentin



Birgit Léona Krengel

- Eutonietherapeutin BFP®
- Entspannungspädagogin für Erwachsene und Kinder (zertifiziert durch den Berufsverband Entspannungspädagogen BVEP e.V.)
- Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement IHK
- Lehrerin für Tanz und Körperarbeit

www.eutonie-darmstadt.de

Möchten Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun, sich selbst wieder näherkommen, Vertrauen zu sich aufbauen und offen für neue Wege sein? Dann laden wir Sie herzlich ein, Eutonie bei uns kennen zu lernen.

Birgit Léona Krengel, Kursleiterin

Brigitte Ganz, Bildungsbeauftragte St.Michael

Anmeldebedingungen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich per E-Mail oder Fax oder telefonisch beim Veranstalter an.

Anmeldeschluss

Anmeldeschluss für das Kursangebot ist, wenn nicht anders angegeben, eine Woche vor Beginn eines Kurses.

Bestätigung

Die Bestätigung erfolgt schriftlich oder telefonisch.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, gilt die Reihenfolge der Anmeldungen.

Stornierung

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir Absagen nur schriftlich und vor Beginn der Veranstaltung anerkennen können. Die nachfolgenden Stornobedingungen sollen das finanzielle Risiko zwischen uns und unseren Teilnehmenden in fairer Weise regeln: Bis 8 Wochen vor Beginn verrechnen wir keine Stornogebühr. Ab der 8. Woche vor Beginn verrechnen wir 50 % des Teilnahmebetrages, ab dem 8. Tag vor Tagungsbeginn 100%. Die Gebühr entfällt dann, wenn Sie uns einen geeigneten Ersatzteilnehmer nennen oder wir Ihren Platz weitergeben können.

Veranstalter:

Kath. Pfarrgemeinde St. Michael,
Erwachsenenbildung

Anmeldungen und Kontakt:

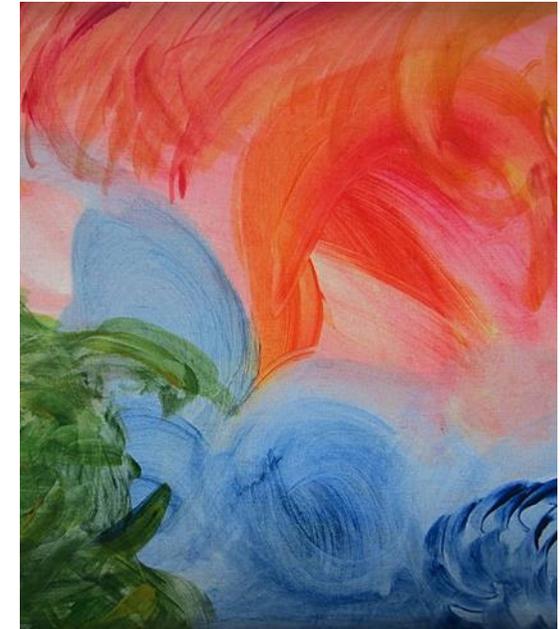
Brigitte Ganz, Bildungsbeauftragte,
Tel. 06071 35324

Veranstaltungsort:

Pfarrzentrum St. Michael Münster,
Frankfurter Straße 31



Entschleunigung und Stärkung
im Alltag und Beruf
mit Hilfe der Eutonie Gerda Alexander



im
Pfarrzentrum St. Michael
in Münster
Frankfurter Straße 31

Wochenkurs:
Ab 13. Januar 2025
6 Montagabende
19:30 bis 21:00 Uhr