

Übungsgruppe Stressbewältigung

Erstes Treffen am

Do, 28. April 2022

um 17.30 Uhr

in der AWO-Tagesstätte Gunzenhausen

An der Stemme 16, 91710 Gunzenhausen

"Zeit für mich" : Viele Menschen fühlen sich zunehmend unter Druck, die unterschiedlichsten Alltagsanforderungen zu bewältigen. In dieser Gruppe wollen wir uns Zeit für uns nehmen, Zeit für einen intensiven Austausch und vor allem: Zeit zum Üben von Entspannungstechniken.

Als Stressmanagementtrainerin und Entspannungscoach leitet Frau Mechthild Wick die passenden Übungen in den Bereichen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation sowie sanfte Bewegungen aus dem Yoga und dem Faszientraining an. Die Übungen finden unter Einhaltung der aktuellen Hygienebestimmungen statt.

Unkostenbeitrag für Raumnutzung auf Spendenbasis

Lust auf Entspannung, dann melden Sie sich an!

Bei Interesse an einer Teilnahme bitten wir um Kontaktaufnahme über Kiss Weißenburg•Gunzenhausen (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) unter **Tel. 09141 / 97 62 172** oder **weissenburg@kiss-mfr.de**.