



Entdecke, was Dich stark macht!

Eine Kursreihe zur Stärkung der seelischen Vitalität

Nachdem wir bereits einige erfolgreiche Kursreihen durchführen durften, freuen wir uns darauf diese Reihe nun auch in Ebersbach/ Neugersdorf fortsetzen zu können. Wir wollen Sie hier zu einer persönlichen Schatzsuche einladen.

Entspannungstechniken können gesundheitsförderliche Aspekte eines jeden Menschen freilegen und verstärken. Sie können bei diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen, austesten und praktizieren. Unsere verschiedenen Sinne sollen dabei eingebunden werden.

Jeder Kurs wird mit einer kleinen Meditation starten. Danach werden Sie zu jedem Termin eine andere Technik kennenlernen. Atemübungen, Klangerleben, Kräuter, Düfte, Ernährung, Massage, Malen, Wildnispädagogik, Vagusnervaktivierung und Meditation werden Inhalt unserer Treffen sein. Einige Termine werden im Freien stattfinden. Auch der Austausch untereinander soll nicht zu kurz kommen.

Rahmenbedingungen:

- Kursbeginn: 18. April 2024
Kursort: Hofeweg 47
02730 Ebersbach/ Neugersdorf
in den Räumen des ptv Sachsen
Kurszeit: 15 Uhr
Kursdauer: 2 Stunden
Referentinnen: Susanne Kunze (Massagetherapeutin
und Wildnispädagogin),
Daniela Spottke (Sozialpädagogin)
Kosten: 10 Euro für das ganze Jahr

weitere Termine:

02.05./ 30.05./ 13.06./ 08.08./ 22.08./ 05.09./
19.09./ 24.10./ 07.11./ 21.11./ 05.12.

Anmeldung über:

Daniela Spottke
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Hofeweg 47, 02730 Ebersbach/ Neugersdorf
Telefon 01 52 2 - 96 32 33 7
E-Mail spottke@ptv-sachsen.de
www.ptv-sachsen.de

Zum Schluss werden Sie einen kleinen Schatz mit
Methoden für den Alltag haben, welche Ihnen bei der
Stressreduzierung helfen können.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf Grundlage des von den
Abgeordneten des Sächsischen Landtags
beschlossenen Haushaltes.

