

Pädagogisches Konzept

Entspannungskurse

Lernziel:

Nach einer kurzen Einführung werden verschiedene Entspannungsformen angeleitet und durchgeführt. Diese werden durch eine Tiefenentspannung ergänzt. Ziel ist es die erlernten Übungen im Alltag leicht anwenden zu können und der achtsame Umgang mit sich selbst zu verbessern.

Inhalte:

Die Teilnehmende erfahren, wie sie durch angeleitete Entspannungsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.

Methoden:

In der Theorie und Praxis erleben die Teilnehmende Bewegungs-, Entspannungs- und Meditationsübungen.

Diese werden durch Klangschalen oder Entspannungsmusik unterstützt.

Im Fokus stehen das Ausprobieren und Wahrnehmen.