

Gruppenkurs

Entspannung, Meditation, Achtsamkeit

Sich **gut entspannen** können, **Gelassenheit** finden und endlich wieder **erholsam schlafen** – das sind erstrebenswerte Anliegen in unserer hektischen Zeit, in der Stress und Zeitdruck für viele Menschen den Alltag dominieren.

In meinem **6-wöchigen Gruppenkurs** möchte ich Sie hierfür in aufeinander aufbauenden Übungen mit den gut erforschten Methoden von **Entspannungstechniken, Achtsamkeit und Meditation** vertraut machen.

Die Schulung von **Achtsamkeit** hilft, hinderliche Gewohnheiten zu durchbrechen, lästiges Gedankenkarussell zu stoppen und uns selbst gegenüber geduldiger und mitfühlender zu sein.

In angenehmer Atmosphäre gibt es auch Raum für individuelle Erfahrungen und Anliegen.

6 Mittwochstermine á 75 Min., max. 6 Teilnehmer*innen

Kursleitung: Dipl.-Psych. Sigrid Loose-Abendroth

Kursbeginn: Mittwoch, 13.09.2023

Uhrzeit: 16:00 – 17:15 Uhr

**Ort: Praxiszentrum für Integrative Medizin,
Benrather Schlossallee 105, 40597 Düsseldorf**

Kosten: 95 €

Anmeldung per mail unter: loose-abendroth@web.de