

T.V.Hemsbach erweitert sein Kursangebot

„ Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch „

Die Heilkraft der Entspannung ist wichtig für unser Wohlbefinden und neben Bewegung und guter Ernährung, einer der Grundpfeiler unserer Gesundheit.

Wer Tag für Tag angespannt ist, befindet sich nicht mehr im Gleichgewicht, denn übergroße Anspannung kostet enorme Energie. Man fühlt sich matt, erschöpft, ausgebrannt und mitunter krank. Oft geht die innere Harmonie und Ausgeglichenheit verloren.

Soweit muss es nicht kommen, denn wenn Blockaden abgebaut werden, wird die Balance zwischen Stress und Entspannung gefunden, fließen unsere Energien wieder in vollkommener Harmonie. Wir fühlen uns gesund, voller Lebensfreude und Wohlbefinden.

Der T.V. Hemsbach bietet zu diesem Thema ab **Mittwoch 16. Oktober 2013** verschiedene Kurse an. Geleitet werden sie von Heilpraktikerin und Entspannungstrainerin Beatrice Fink, die dem Verein schon lange Jahre als Übungsleiterin verbunden ist.

Kurs 1 Autogenes Training – 18.00 -19.00 Uhr ab 16.10.2013

Kursbeschreibung: Das Autogene Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem durch Selbstbeeinflussung tiefe Entspannung und Ruhe und damit auch Erholung erreicht werden kann. Durch die (Wieder-) Herstellung eines inneren, auch körperlichen Gleichgewichts finden Sie zu größerer Gelassenheit. Festgelegte Übungsabläufe helfen auf diesem Weg. Sie vertiefen das Erlernte durch Üben über die Kurszeit hinaus.

Kurs 2 „Stress – lass nach“ – die große Kraft der kleinen Pausen 19.00 – 20.00 Uhr

Kursbeschreibung: Sei es am Arbeitsplatz oder zuhause. Unser Alltag ist mehr und mehr geprägt von Hektik, Unruhe, Schnelllebigkeit, permanente Überreizung und Überforderung.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Menschen, die hohem Stress ausgesetzt sind und ihn bewältigen wollen.

Sie lernen verschiedene wirkungsvolle Entspannungstechniken, die Sie zuhause oder im Büro gut integrieren können, um so ihrem persönlichen Hamsterrad zu entkommen.

Themen u.a. Körperwahrnehmung, Tiefenmuskelentspannung, Atmung, die Kraft der positiven Worte, Akupressur und vieles mehr.

Kurs 3 „Meditation“ 20.15 – 21.15 Uhr

„Den Körper entspannen, den Geist zentrieren, die Seele heimkehren lassen“

Dieser Meditations-Kurs ist ein guter Einstieg für Menschen, die Entspannung erfahren, innere Lebendigkeit spüren, heilende Kräfte und Selbstentfaltung erleben und ihre Selbstheilungskräfte aktivieren wollen.

Themen sind: a. Rituale, Visualisierung, Achtsamkeit, Mantra,

Die Kurse finden in den Räumen des **„Zentrum für Entspannung und ganzheitliche Gesundheit“** in der Hüttenfelderstr. 24 in Hemsbach statt.

Hier entspannen Sie in wohliger und einladender Atmosphäre im „Traumraum“. Daneben stehen Lounge und Loggia für ruhige Momente zur Verfügung.

Die Gebühr beträgt für Mitglieder 55.- € für Nichtmitglieder 70.- € inklusive Tee, Wasser und Unterlagen. Kursdauer 10 Wochen

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl auf maximal 7 Personen beschränkt ist, damit sich Frau Fink um jeden Einzelnen individuell kümmern kann.

Infos und Anmeldungen beim T.V. Hemsbach unter Tel. 06201-477186 oder tvh@tv-hemsbach.de oder B. Fink Tel. 06201-9798737