

## *Selbsthilfe entspannt: Körperwahrnehmung*



***Am Dienstag, 15. August 2017, 15 – 16.30 Uhr  
Im Seniorenstift St. Laurentius, Laurentiusweg 49, Essen-Steele***

*Essen, 28. Juni 2017*

*Liebe Selbsthilfegruppenmitglieder,*

*es tut gut, Körper und Geist mal eine Auszeit zu gönnen. In der neuen Veranstaltungsreihe „Selbsthilfe entspannt“ lernen Sie verschiedene Techniken kennen, um Entspannung und harmonische Ruhe zu erleben.*

*Körperwahrnehmung ist die Aufnahme und Verarbeitung von äußeren Reizen – sie funktioniert meistens ganz automatisch und wird uns erst bewusst, wenn es irgendwo im Körper schmerzt und stresst. Dabei ist die Achtsamkeit im Umgang mit unserem Körper essentiell für ein ganzheitliches Wohlbefinden und auch für unsere psychische Gesundheit. In diesem Workshop werden wir unsere Aufmerksamkeit aktiv auf unser Inneres richten und in verschiedenen Übungen mit unseren Sinnen experimentieren.*

*Wir bitten um Anmeldung per Mail oder Telefon bis spätestens 10.08.2017 bei der WIESE e.V., die Teilnehmerzahl ist begrenzt.*

*Zur Veranstaltung bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke oder Kissen mitbringen.*

*Ich freue mich auf einen entspannten Nachmittag mit Ihnen.*

*Herzliche Grüße*

*Lara Trebing*