

VfL Waldbreitbach

Neue Kurse

Progressive Muskelentspannung und Klangschalenmeditation

Waldbreitbach. Progressive Muskelentspannung: Der VfL Waldbreitbach erweitert sein Kursangebot mit progressiver Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson. Diese ist weltweit anerkannt, gerne praktiziert und angenehm aktiv.

Leicht für jedermann zu erlernen entfaltet sie ihre ganzheitlich-positive Wirkung in Minutenschnelle. Indikationen für PMR sind vor allem innere Spannungszustände, Schlafstörungen, Stress und schmerzhafte Verspannungen.

Die Methode aktiviert das Immunsystem und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Der Kurs startet am Donnerstag, 8. März, um 19.30 Uhr für circa 90 Minuten und findet vier mal in den Räumlichkeiten des St. Josefs-Hauses in Hausen/Wied statt.

Die Anmeldung richten Interessierte per E-Mail an Beate Eulenbach (Entspannungs- und Mentaltrainerin) entspannung@vfl-waldbreitbach.de.
Klangschalenmeditation: Der VfL Waldbreitbach erweitert sein Kursangebot mit Klangschalenmeditation. Diese eröffnet neue Wege zur inneren Ruhe. Sie macht sich die positive Wirkung der Musik und ihrer Schwingungen zunutze. Die Schwingungen der Klangschale übertragen sich auf unseren Körper und bringen ihn so in Einklang. Die Klänge ermöglichen eine positive Wirkung auf

das vegetative Nervensystem und dienen damit besonders dem Stressabbau. Ideal auch für Einsteiger, um inneren Frieden und mehr Konzentration zu finden. Auch für Fortgeschrittene bieten sich durch die Instrumente neue Möglichkeiten für die bewusste Einkehr. Beginn ist Freitag, 9. März, von 20 bis 21 Uhr in den Räumen des Sankt Josefs-Hauses in Hausen, als offene Gruppe! Die Anmeldung richten Interessierte per E-Mail an Beate Eulenbach (Entspannungs- und Mentaltrainerin) entspannung@vfl-waldbreitbach.de.