

„Zeit für MICH – Achtsamkeit in Stille und Bewegung“

Online-Angebot (per zoom, jeden 2. + 4. Mittwoch 19-20:15h)

.....



Viele erleben derzeit gestiegene Herausforderungen: Manche haben das Gefühl, dass das Arbeits-Hamsterrad kein Ende nimmt; für andere ist es vielleicht Sorge um Kinder oder Eltern; wieder andere machen sich Gedanken über die Zukunft. In solchen Zeiten sind Körper und Seele auf Auszeiten angewiesen, um sich mit der inneren Kraftquelle zu verbinden.

Dafür gibt es nun das online-Angebot „Zeit für MICH – Achtsamkeit in Stille und Bewegung“. Die Übungen und Meditationen wirken direkt auf das Autonome Nervensystem (ANS) und helfen, Körperenergien zu regulieren, Selbstfürsorge und Psychohygiene zu unterstützen und Resilienz (psychische Widerstandskraft) zu stärken. Sie stammen aus verschiedenen Gesundheitstrainings und Forschungsrichtungen und sind im *‘ANS-Training nach Andrea Oppermann’* spezifisch zusammengestellt.

Das Angebot ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet, denn bereits junge Menschen sehnen sich nach Ruhe- und Auftank-Inseln. Einige Übungen sind leicht im Alltag einsetzbar und gerade durch Wiederholungen erhöht sich die Wirksamkeit.

Ablauf: Nach einer Selbstwahrnehmungsübung folgen leichte Körperbewegungen, die das biologisch-körperliche Stressprogramm ausgleichen. Daran schließen sich Achtsamkeits-Meditationen oder mentale Übungen in Stille oder Bewegung an.

.....

Kontakt und Durchführung: Dr. Andrea Oppermann

Wann: 31.März.; 14. + 28 April; 12. + 26. Mai; 9. + 23.Juni; jeweils 19-20:15h

Sie benötigen etwas Platz für leichte Bewegungsübungen und eine Möglichkeit zum bequemen Sitzen oder Liegen.

Kosten: 15€ pro Termin

Nach Anmeldung per Mail erhalten Sie den Zoom-Link. Es ist kein fester Kurs, so dass Sie Ihren Beitrag für die jeweilige Teilnahme überweisen.

Kontakt Dr. phil. Andrea Oppermann

Email info@andrea-oppermann.de

Mehr s. www.andrea-oppermann.de



Lösungsorientierte
Beratung
Coaching und Training
Organisationsberatung