

„Zeit für MICH – Auftanken im Alltag“

Online-Angebot für pflegende Angehörige (Montags 10-11h)

.....

Viele erleben derzeit gestiegene Herausforderungen – ob im beruflichen, privaten oder gesellschaftlichen Leben. Und oft ergeben sich zusätzliche Belastungen besonders für pflegende Angehörige, denen Zeit und Gelegenheit für Ausgleich und Erholung fehlt. Körper und Seele jedoch sind auf diese Auszeiten angewiesen - selbst wenn es nur kurze Momente sind.



Wie wir also auch durch Mini-Pausen mitten im Alltag die Reserven wieder auftanken können, zeigen einfache Übungen, die gezielt auf das Autonome Nervensystem wirken. Sie stammen aus verschiedenen Gesundheitstrainings und Forschungsrichtungen und sind im 'ANS-Training nach Andrea Oppermann' für spezifische Zielgruppen zusammengestellt. Hierbei wird der gesamte Organismus körperlich und emotional ausgeglichen. Gesunde, präventive Selbstfürsorge ist somit auch für Menschen mit wenig Zeit, wie z.B. pflegende Angehörige, möglich. Genau dafür gibt es jetzt das Angebot „Zeit für MICH – Auftanken im Alltag“. Es wurde bereits in 2-stündigen Präsenz-Veranstaltungen durchgeführt und ist nun online möglich (per zoom). Es eignet sich für alle Altersgruppen und lässt sich bei körperlichen Einschränkungen individuell anpassen. So lernen Sie Möglichkeiten kennen, die Sie zur eigenen Unterstützung im Alltag einsetzen können.

.....

Kontakt und Durchführung: Dr. Andrea Oppermann

Wann: 29.3.; 12., (19.?), 26.4.; 3., 10., 17., 31.5.; 7., 14., 21., 28.6.; 10h-11h

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

Kosten: 11€ 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