

Techniken zur Entspannung

Es gibt viele verschiedene Entspannungstechniken, die auf unterschiedliche Art und Weise wirken. Darum werden im Kurs „Sechs Arten von Entspannung“ der Awo-Familienbildungsstätte, Bügelstraße 25, in Bottrop verschiedene Möglichkeiten von einer Entspannungspädagogin vorgestellt, sodass ein individuelles Programm entwickelt werden kann: von progressiver Muskelentspannung über Phantasiereisen bis hin zur entspannenden Bewegung wird immer ein anderer Schwerpunkt gelegt. Der Kurs findet vom Dienstag, 18. April, bis zum 23. Mai, jeweils von 17.45 bis 18.45 Uhr statt und kostet 48 Euro.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es bei der Awo-Familienbildung unter 02041/70949 23 oder 0209/4094179 sowie auf **awo-gelsenkirchen.de**