



## PRESSE-MELDUNG

### **AWO Familienbildung: Freie Plätze in Wohlfühlkursen**

In der kommenden dunklen Jahreszeit ist es besonders wichtig, etwas für sich und sein Wohlbefinden zu tun. Das kann man gut in Kursen der AWO Familienbildung, die nach den Herbstferien starten:

Im Kurs **Hormon-Yoga** werden spezielle Atemtechniken in Kombination mit gezielten Körperhaltungen angeboten, die eine Linderung der durch Hormonschwankungen verbundenen Symptome bewirken (25.10.-26.10.2014/ 10:00-13:15 Uhr/ 22,00 €)

Beim **Autogenen Training** (21.10.-09.12.2014/ 19:45-20:45 Uhr/ 44,00 €) erleben die Teilnehmer/innen ein Gefühl der inneren Ruhe und lassen den Alltag draußen.

Die **Progressive Muskelentspannung** (21.10.-25.11.2014/ 18:30-19:30 Uhr/ 33,00 €) dient dazu, durch gezieltes An- und Entspannen eines Muskels einen Entspannungszustand herbeizuführen. Beide Techniken sind auch gut im (Berufs-) Alltag anzuwenden.

Nähere Infos und Anmeldungen in der AWO-Familienbildung, Tel. 02041/ 70949-23 oder [www.awo-gelsenkirchen.de](http://www.awo-gelsenkirchen.de)

Gelsenkirchen / Bottrop, 14.10.2014