



MINDFUL
FRIDAY

Entspannung dient

- der Stärkung des Immunsystems
- der Stressbewältigung
- der Konzentrationsförderung
- der Stärkung des Selbstbewusstseins
- der Beseitigung von Ängsten usw.

In sechs Sitzungen lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen.
Welche hilft Ihnen am besten sich zu entspannen?
Probieren Sie es einfach aus !

Nimm dir Zeit für
Entspannung und Achtsamkeit

Kurse Frühjahr 2023

ab 21.04.2023

Freitags	Uhrzeit	Inhalt
21.04.2023	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Einführung & PMR
28.04.2023	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Atmung & Achtsamkeit
05.05.2023	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Körperwahrnehmung und Fantasiereise
12.05.2023	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Autogenes Training und Berg-Meditation
26.05.2023	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Tiefenentspannung durch Yoga Nidra
02.06.2023	10:00 Uhr - 11:30 Uhr	Meditation & Fantasiereise



MINDFUL
FRIDAY

Sie benötigen dazu:
eine Decke
Bequeme Kleidung
eine Unterlage (z.B. Sitzkissen, Yogamatte, o.ä.)



MINDFUL
FRIDAY

Das Angebot richtet sich an KlientInnen der
Fachambulanz für Suchtprobleme.
Die Unkostenpauschale beträgt 5,-€

Jetzt Anmelden

CARITAS FACHAMBULANZ FÜR
SUCHTPROBLEME
0961 39890150

Bismarckstraße 21 in 92637 Weiden

Gruppenleiterin: Vanessa De Luca, Suchttherapeutin