

Wenn die Psyche leidet und den Körper krank macht

In unserer schnelllebigen Zeit geraten Körper, Geist und Seele oft aus dem Gleichgewicht. Dieser Kurs bietet Ihnen fundiertes Wissen, praktische Strategien und alltagstaugliche Techniken, um die Verbindung zu sich selbst zu stärken, seelische Belastungen zu erkennen und Ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern.

Inhalte des Seminars

- Grundlagen: Körper, Psyche und Geist
- Emotionen und Gedanken
- Wenn die Stimmung kippt
- Schlaf und Schlafstörungen
- Umgang mit Angst
- Zwischenmenschliche Beziehungen

Jede Kurseinheit beinhaltet praktische Selbstachtsamkeits- und Entspannungstechniken, kurze Yogaeinheiten (auch für Anfänger/-innen geeignet) und Klangreisen zur inneren Ruhe und Regeneration.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre seelische Widerstandskraft stärken, achtsamer mit sich selbst umgehen und ihr inneres Gleichgewicht fördern möchten.

Hinweis

Keine Therapie, aber eine wertvolle Ergänzung zur persönlichen Gesundheitsprävention.

Bitte mitbringen: ggf. eigene Yogamatte, bequeme, sportliche Kleidung, Decke, warme Socken

Kurs-Nr.	22-006 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Juliette Stepanjan-Meyer
Daten und Kosten	Dienstag, 28.10.2025, 18:30 - 20:00 Uhr
	69,00 Euro
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-03 Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Christina Winters

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-03
11.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-03
18.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-03
25.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-03
02.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 0-03