



Hamburg, 12.9.2018

Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel von 1901 e.V.

M i t t e i l u n g - a k t u e l l

Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel bietet Achtsamkeitstraining an.

MIT STRESS UMGEHEN LERNEN

Vermittelt werden Methoden und Kenntnisse mit denen Du Deinen Alltag besser bewältigen kannst. Einfache Übungen können dabei helfen die Erholungsfähigkeit zu stärken und müheloser mit Beanspruchungen umzugehen. Das Training besteht aus mentalen Übungen (Meditation) zur Erlangung von Umsicht und Einfühlungsvermögen, sanften Körperübungen, kurzen Theorieeinheiten zur Stressbewältigung und Erfahrungsaustausch. Das mentale Training ist in der Achtsamkeitspraxis verankert.

Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich! Außerdem ist ein Vorgespräch mit der Übungsleitung notwendig. Die Telefonnummer bekommen Sie auf Anfrage unter 41 42 470 0

Vom 27. Oktober bis 19. Januar 2019 (insgesamt 10 Termine, samstags, nicht am 24.11.; 22.12.; 29.12.), jeweils von 14.00-16.00 Uhr, findet das Kursangebot statt. Preis: € 160,--.
Ort: GWE-Sporthaus, Julius-Vosseler-Straße 195, GWE-Sportanlage Tiefenstaaken
Anmeldung: Geschäftsstelle E-Mail info@gweimsbuettel.de oder Telefon 41 42 470-0
