

Sicherheit im Körper finden

Einfache Übungen zur Selbsthilfe bei Anspannung und Stress
Ein Gruppenangebot (ca. 1,5 Std.) für geflüchtete Frauen



Foto: Wikipedia

Leitung: Elke Renz,
Heilpraktikerin,
www.elkerenz.de
Ort: Familienzentrum
KultCafé, Altes Rathaus
Rheinstraße Ost 14, 76297
Friedrichstal
Termin: Der Termin wird
bekannt gegeben, sobald
einige Interessierte sich
gemeldet haben. Bitte
melde dich an!

Das Angebot ist ehrenamtlich und die Teilnahme kostenfrei. Die Anleitung wird aus dem Deutschen ins Russische übersetzt. Wir üben gemeinsam, wie man sich in Phasen von emotionaler Anspannung und Stress selbst beruhigen und wie man überschüssige Spannung aus dem Körper lösen kann. Jede der leichten Übungen kann danach selbstständig zu Hause angewandt werden.

Anmeldung & Info:
Alena Preuß (ich spreche Russisch), Tel. 07249-952060

Обрести уверенность в теле

Простые упражнения для
самопомощи при
напряжении и стрессе

Групповое предложение (1,5
часа) для женщин-беженок

Под руководством Елке Ренц,
натуропат, www.elkerenz.de

Место проведения:
Familienzentrum KultCafe,
здание старой мэрии

Rheinstraße Ost 14, 76297
Friedrichstal

Время: о дате и времени
встречи будет известно, как
только появятся
заинтересовавшиеся.
Пожалуйста, записывайтесь.

Предложение бесплатное и
добровольное.

Весь инструктаж будет
переведен с немецкого на
русский. Мы вместе
научимся, как себя успокоить
во время эмоционального
напряжения и стресса, и как
избавиться от чрезмерного
напряжения в теле. Каждое
из предложенных легких
упражнений можно затем
самостоятельно выполнять в
домашних условиях.

Предварительная запись и
информация:

Алёна Пройс (я говорю по-
русски), тел. 07249 952060