

Ob jung oder alt – neue Kraft und Energie tanken

Neue Kurse bei der Familienbildung Norderstedt

Norderstedt (rug). Mit Sabine Gollmützer freut sich die Evangelische Familienbildung Norderstedt über eine neue Übungsleiterin (BYVG) im Bereich Gesundheit, Bewegung und Entspannung.

Die Kurse setzen sich unter anderem aus Stressbewältigungsstrategien, autogenem Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Body Scan sowie weiteren Entspannungstechniken zusammen.

Ihre Angebote umfassen alle Altersgruppen, vom Vorschulkind bis hin zu Senioren.

Warum lohnt es sich überhaupt einen Entspannungskurs zu besuchen? In Zeiten, in denen wir nur noch durch

die Gegend hetzen, um schnell vieles zu erledigen, in der Hoffnung dann Zeit zu „sparen“, bleiben wir selbst auf der Strecke. Oft wird es erst bewusst, wenn Abgeschlagenheit, Rückenschmerzen oder gar Tinnitus uns „bremsen“.

Entspannung gibt uns die Möglichkeit, wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Es hilft also nicht nur in akuten Phasen, sondern auch präventiv bei regelmäßiger Anwendung.

Selbst Kinder und Jugendliche leiden immer mehr unter Stresssymptomen, wie Unruhe, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Mit

ein paar Minuten Entspannung kann man schon vorbeugen.

Neu ist das Kursangebot „Entspannt mit Mama oder Papa“, das sich an Eltern mit ihrem Kind (sechs bis acht Jahre) wendet. An den Nachmittagen wird gemeinsam entspannt und natürlich gekuschelt.

Wir freuen uns sehr, dass es auch Angebote zur Entspannung für Männer, Paare und Schwangere gibt.

Die Kursdetails sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der Homepage www.fbs-norderstedt.de.

Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter 0 40/5 25 65 11.