



Angebote der VHS Spandau für Ehrenamtliche

Oktober: Entspannung



Um weiterhin Kraft und Energie für Deine wertvolle Arbeit zu haben, ist es wichtig, sich immer wieder auch auf sich selbst zu besinnen. Zur Ruhe zu kommen, sowohl auf geistiger als auch auf körperlicher Ebene.

Wir bleiben für die Zeit des Übens ganz bei uns und blenden das äußere Geschehen aus: Mit sanften, achtsamen Bewegungen versuchen wir Ungleichgewichte im Körper aufzuspüren und sie ins Gleichgewicht zu bringen. Durch die Konzentration auf Körperbewegung im Einklang mit dem Atem, den Gedankenfluss bändigen. Beim Nachspüren beobachten wir, welche Empfindungen sich nach den Übungen einstellen und geben uns dafür „alle Zeit der Welt“.

Lass Dich zum Abschluss dieses Workshops, in der Entspannungsphase, in die Ruhe führen und gehe danach „erfrischt“ ins Wochenende.

Brigitte Specht

15.10.22, 3UStunden
Sa, 14:00 – 16:30 Uhr
Haus der VHS, Carl-Schurz-Str. 17, R. 202
Entgeltfrei



Anmeldung:

team@die-spandauer.de
030 235 911 77

Wird gefördert
aus Mitteln des
Bezirkshaushaltes
Spandau:



BANK FÜR SOZIALWIRTSCHAFT IBAN DE17 1002 0500 0001 4080 00 | BIC BFSWDE33BER
SITZ DER STIFTUNG Berlin | Anerkennung vom 11.12.2014 | AZ 3416/1065/2 SenJus | Steuernr. 27/029/32018
VORSTANDSVORSITZENDER Norbert Prochnow | STIFTUNGSRAATSVORSITZENDER Dr. Thomas Georgi

DER PARITÄTISCHE
UNTER-SPONSPONSOR

Mitglied
bagfa
Beratungsgemeinschaft
für Arbeitsgemeinschaften e.V.

