

Qi-Gong für Senioren:

montags, 9-10 Uhr

8x1 Std, 80,- €/ Person, in der Trinkbrunnenstr.10

- zertifiziert von den gesetzl. Krankenkassen -

Die Übungen fördern die körperliche und geistige Beweglichkeit sowie die Lebendigkeit des Menschen. Langsame, fließende u. harmonische Bewegungen lösen Verspannungen und stärken den Gleichgewichtssinn. Die mit den Übungen verbundene Wahrnehmungsschulung fördert die Stabilität des Körpers und führt daher indirekt zu einer Sturzprävention.

Qi Gong kann in fast jedem Gesundheitszustand geübt werden, da die Übungen auch sehr gut im Sitzen ausgeführt werden können.

Britta Subtil, Qi-Gong-Lehrerin,
06106-24 17 7, britta-subtil@web.de,
www.in-harmonie.net

Qi-Gong für alle:

donnerstags, 18-19 Uhr

10x1 Std, 100,-€ – auch für Anfänger

- zertifiziert von den gesetzl. Krankenkassen -

Das regelmäßige Praktizieren von Qi Gong-Übungen führt zur Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens.

Langsame und harmonische Bewegungsübungen, die ruhige und tiefe Bauchatmung, ebenso wie die innere Ruhe und Entspannung, die beim Üben von Qi Gong erlebt werden, stärken die Gesundheit.

Qi Gong beugt Rückenschmerzen, Krampfadern und Wassereinlagerungen vor. Ebenso bringt es den Geist zur Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Britta Subtil, Qi-Gong-Lehrerin,
Entspannungspädagogin
06106-24 17 7, britta-subtil@web.de,
www.in-harmonie.net

Beratung:

Trageberatung

- auch bei Ihnen zu Hause -
Ivana Springstein
Trageberaterin
0173-47 49 76 7
ivana98hotmail.com

Paarberatung

Sabine Graf
psychologische Beraterin und Paarberaterin
06 07 4/ 72 80 26 5
Ill-entspannung@web.de

Erziehungsberatung

Frau Schilling
Kooperation mit dem Beratungszentrum Ost, Caritas;
Termine können nach Bedarf vereinbart werden:
06106-66 00 9-0



Aug. – Dez. 2019

Qigong
Senioren-Qigong

Entspannung
Klangmeditation
Indian Balance

Trageberatung
Tragekurse

und mehr...

Familienzentrum am Motzenbruch
Am Motzenbruch 1, 63322 Rödermark
Tel: 0 60 74-92 20 76, Fax: 0 60 74-31 01 51
Email: familienzentrum.am.motzenbruch@roedermark.de
www.stadt.roedermark.de/ Kitas, Familienzentren und Schulen

Tragen für Mütter und Väter

Do., 17.10.; Do., 28.11., je 10-12:30 Uhr, 20,- €

Für Eltern mit Babys bis 12 Monate -kein Verkauf- Ich stelle Ihnen die wichtigsten Bindetechniken mit einem Tragetuch und einer Tragehilfe vor. Danach bekommt jede TeilnehmerIn die Möglichkeit die verschiedenen Systeme auszuprobieren. Sie dürfen vorhandene Tragehilfen gerne mitbringen. Das ist aber kein Muss, denn ich bringe ein Sortiment aus verschiedenen Tragetüchern und Tragehilfen mit.

Ivana Springstein, Trageberaterin
0173-47 49 76 7, ivana98hotmail.com

Tragetuchkurs für Schwangere

Ideal geeignet für Schwangere ab der 26. SSW.

Sa., 21.9.; 7.12., je 10-12 Uhr
20 € pro Teilnehmerin -bitte vorher anmelden-

Sie sind schwanger und möchten ihr Baby bald tragen?

In diesem Kurs erfahren Sie, was Sie dazu benötigen und wie es am besten funktioniert. Es werden Grundlagen für das Tragen eines Neugeborenen vermittelt, inklusive Theorie und einigen praktischen Informationen zur Kleidung und Ausstattung für alle Jahreszeiten.

Im zweiten Teil des Kurses wird gezeigt, wie bereits der Babybauch „getragen“ werden kann. Denn während der Schwangerschaft werden die körperlichen Veränderungen oft deutlich spürbar, insbesondere durch die veränderte Körperhaltung. Wir üben gemeinsam Bindeweisen für Schwangere nach FTZB Mainz...

(Tragetuchkurs für Schwangere)
...Der Körper wird aufgerichtet, die Bauch- und Rückenmuskulatur unterstützt und der Beckenboden entlastet.

Die Bindeweisen werden mit einem langen Tragetuch durchgeführt - ab Größe 6-7. Wenn vorhanden darf natürlich ein eigenes Tragetuch mitgebracht werden.

Dies ist aber nicht zwingend erforderlich, denn ich bringe eine gute Auswahl an Tragetüchern mit.
2 bis max. 5 Teilnehmer

Ivana Springstein, Trageberaterin
0173-47 49 76 7, ivana98hotmail.com

Indian Balance

-Den Körper bewegen während die Seele sich ausruht-

1. Mo., 12.08.-16.09., 19:30- 20:30 Uhr
2. Mo., 14.10.-18.11., 19:30- 20:30 Uhr

6 Termin 60€

Indian Balance ist ein Fitnesstrend für Körper, Geist und Seele und kombiniert indianische Tradition, moderne Trainingseinheiten und beruhigende Atemübungen miteinander.

3 Phasen:
Konzentration, Mobilisation und Entspannung

Das Programm ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Sabine Graf
Lebe.Liebe.Lache-Gelassenheit im Alltag
Erzieherin, Entspannungspädagogin
06074- 72 80 26 5, III-entspannung@web.de
www.III-entspannung.de

Progressive Muskelentspannung - modern kombiniert -

6 x Termine bitte erfragen, 60 Euro

Termine bitte erfragen, demnächst auch auf der Homepage zu finden

Systematisches Muskelentspannungstraining
Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung von Muskelgruppen
Leicht erlernbare Methode
Körperliche- seelische Wohlspannung wird gefördert
Kurzentspannung im Alltag

Sabine Graf
Lebe.Liebe.Lache-Gelassenheit im Alltag
Erzieherin, Entspannungspädagogin
06074- 72 80 26 5, III-entspannung@web.de
www.III-entspannung.de

Klangmeditation

Mo., 2.12.- 16.12., 19:30-20:30 Uhr

3 Termine, 30 €
(Termine auch Einzel buchbar: 10,-€ pro Termin)

Erfahre Ruhe, Gelassenheit, Entspannung für Körper, Geist und Seele, Gesundheitsprävention und Burnout Prophylaxe über deine Sinne

Sabine Graf
Lebe.Liebe.Lache-Gelassenheit im Alltag
Erzieherin, Entspannungspädagogin
06074- 72 80 26 5, III-entspannung@web.de
www.III-entspannung.de