

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

PEKiP:

dienstags, 9-10:30 u. 10:30-12 Uhr
10x1,5 Std, 90,- €

Spiel und Bewegungsanregungen für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche. Die Kontakte in der Gruppe ermöglichen es Ihnen, Ihre Erfahrungen auszutauschen, miteinander und voneinander zu lernen und wichtige Themen zu besprechen.

Dipl. Soz. Päd. Sonja Seipel
0151-25 89 69 02, seipelsonja@gmail.com

Indian Balance

- Den Körper bewegen während die Seele sich ausruht -

Kurs: 28.01.-04.03. 2019 von 19:30- 20:30 Uhr, 60€

Indian Balance ist ein fließendes indianisches Body-Mind-Soul Programm. Es ist ein **Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining** aus der indianischen Tradition indigener Heilgymnastik, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Durch die fließenden Bewegungsabläufe, die zwischen An- und Entspannung wechseln, werden **Rücken, Bauch, Beine, Po trainiert und der gesamte Körper durch Gleichgewichtstechniken in Balance gebracht**. Das Programm ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet.

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



Programm

Jan. - Juli 2019

Eltern-Kind-Kurse:

Pekip

Kinderklangmassage

Elternkurse:

Tragekurs

Erwachsenenkurse:

Qigong

Klangschalenentspannung

Körperwahrnehmung

Kräftigung

Senioren-Qigong

Beratung:

Systemische Familienberatung

Trageberatung

u.a.

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/ Kitas, Familienzentren und Schulen

Tragen für Mütter und Väter

Do., 7.2.; 4.4., 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

Körperwahrnehmung in der Entspannung

(Übungen aus der Eutonie)

Mo., 18.03.-08.04., 19:30- 20:30 Uhr,
40 Euro

Eutonie-Übungen verändern und harmonisieren z.B. die Atmung, den Blut- und Lymphkreislauf, den Stoffwechsel sowie den Tonus von Muskel- und Bindegewebe. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche wird dabei positiv angesprochen und beeinflusst.

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

Klangschalenentspannung

Mo., 6.05.-10.06. von 19:30- 20:30 Uhr, 60 €

Durch die Wirkung der Klangschalen kommt es zur Tiefenentspannung. Es stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen, erleichtert das "Loslassen"- körperlich wie mental und trägt zur Gesundheitsförderung bei:
Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung sowie Stärkung der Selbstheilungskräfte, Unterstützung und Förderung der Körperwahrnehmung, Stärkung des Selbstbewusstseins, Kreativität, Schaffenskraft und Motivation sowie Ressourcenorientierung.

Inhalte des Kurses:

- Stress bewältigen und innere Anspannung lösen
- Achtsamkeits- und Mentaltraining
- Phantasie Reisen und Meditation
- Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen

Sabine Graf (Kontakt s.u.)

Kinderklangmassage nach Terminvereinbarung

30 min - 25 Euro

Viele Kinder erleben heute einen Alltag der durch Reizüberflutung, Leistungsdruck und Freizeitstress geprägt ist.

Die Kinderklangmassage fördert:

- regelmäßigeren Herzschlag • Muskelentspannung
- Regeneration für Körper, Geist und Seele
- Konzentration auf einzelne Wahrnehmungen
- Ausgeglichenheit • Optimismus • Kreativität
- leichteres Lernen

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

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

Systemische Familienberatung

Sonja Seipel
syst. Therapeutin, Sozialpädagogin
0151-25 89 69 02
seipelsonja@gmail.com