

Entspannung für Frauen - Gruppe für Fortgeschrittene

Das Frauengesundheitszentrum bietet seit 15 Jahren Kurse zu Grundlagen der Stress-Bewältigung und Entspannung und damit zur Prävention von (Überlastungs-) Erkrankungen an. Ab 2019 realisieren wir eine Gruppe für Frauen, die bereits Erfahrungen in Entspannungsverfahren haben.

Der Kurs bietet Ihnen neben einer wohltuenden Pause im Alltag

- Raum und Zeit zur Entspannung
- Gelegenheit, Ihre Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit zu schulen
- Möglichkeit, bekannte Ansätze der Stress-Bewältigung zu vertiefen und weiterführende Methoden der Entspannung kennen zu lernen

Neben Entspannungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen werden grundlegende Informationen zu diesen Ansätzen vermittelt.

Der Kurs findet an 8 Terminen jeweils mittwochs vom 20.11. 2019 – 11.12. 2019 und vom 8.1. 2020 – 29.1. 2020 im „Salon“ der Bühlstraße 18 statt. Er ist mit 120 € kostenpflichtig. Eine Erstattung des Beitrages bis zu 80% ist über die Krankenkassen möglich. Matten und Decken sind vorhanden. Bringen Sie bei Bedarf warme Socken und ggf. etwas zu trinken mit.

Der Kurs ersetzt keine medizinische und therapeutische Behandlung. Er ist nicht für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen geeignet.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



Frauengesundheitszentrum Cara e.V.

Karin Dreisigacker

Groner Strasse 32/33

37073 Göttingen

T: 0551 – 484530

E: fgz@fgz-goettingen.de