

Entspannungsseminar „Augen zu und durchatmen“ am 12.4.2025



GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM

„Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.“

Dieser Tag ist für Neugierige, die gerne mehr Entspannung für den Alltag erlernen und integrieren möchten. In gemütlicher Atmosphäre befassen sich die Teilnehmenden mit Yoga, Atmung, Entspannung und Meditation, sowohl in Theorie als auch in Praxis. Die Übungen sind achtsam aufgebaut, sodass jede und jeder mitmachen kann. Das Seminar beginnt mit einfachen Übungen im Liegen und Sitzen, es werden Atemübungen für den Alltag erlernt. So wird die Entspannung schrittweise vertieft.

Teilnehmende werden gebeten, bequeme Kleidung und Socken zu tragen sowie eine Decke und ein kleines Kissen mitzubringen.

Leitung:

Antje Neumann, Krankenschwester und Yogalehrerin

- Termin: Samstag, 12. April 2025, 10-16 Uhr
- Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim, 4. OG (barrierefreier Zugang über den Fahrstuhl möglich)
- Kosten: **15 Euro** (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: **12 Euro**)
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 29. März 2025

Das Seminar wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen.



Anmeldung

Bitte einsenden per Post an den Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim. Alternativ können Sie sich auch per E-Mail an projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de oder telefonisch unter 0621-339 18 18 anmelden.

Zum Entspannungsseminar „Augen zu und durchatmen“ am 12. April 2025 melde ich mich verbindlich an. Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen, die im Internet einzusehen sind unter www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/seminare-fuer-selbsthilfegruppen.

Name, Vorname: _____

Selbsthilfegruppe (Name der Gruppe): _____

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____

„Qualifizieren.Begleiten.Stärken.“