

## Mit Leichtigkeit durch´s Leben

Mit Leichtigkeit durch´s Leben Mit Bewegung und Entspannung die Leistungsfähigkeit erhalten

Viele Menschen erfahren in ihrem Alltag Zeitdruck, Reizüberflutung, Überforderung und Erschöpfung durch Stressfaktoren, die Körper und Seele belasten. Lernen Sie, auf Ihre Grenzen zu achten und mit Ihren Kapazitäten zu haushalten. Durch bewusstes Bewegen und Entspannen in Verbindung mit dem Atem lassen sich Stress und Verspannungen lösen. Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärken die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke, verbessern die Beweglichkeit des Körpers und der Wirbelsäule und schulen die Körperwahrnehmung. Bringe Sie frischen Wind in Ihren Alltag. Bitte bringen Sie eine Iso-Matte, Decke, ABS- Socken und ein Kissen mit.

Dozent(en):	Sewerin, Ute
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
Veranstaltungstag(e):	Donnerstag
Zeitraum:	Do. 16.01.2020 - Do. 02.04.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	110,40 € (82,80 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	14

### Einzeltermine

16.01.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
23.01.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
30.01.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
06.02.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
13.02.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
20.02.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
27.02.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
05.03.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
12.03.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
19.03.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
26.03.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016
02.04.2020	17:00 - 18:30 Uhr	Dillenburg, Gewerbliche Berufsschule, Raum A 016