AWO Unterbezirk Ennepe-Ruhr

„Wege zur inneren Ruhe - Einführung in die Entspannungstechniken“



In diesem dreiteiligen Workshop vermittelt die Entspannungstherapeutin Andrea Bruhns alltagsnahe Methoden, die dabei unterstützen, Stress besser zu regulieren und innere Ruhe zu finden. Im Mittelpunkt stehen leicht erlernbare Atemtechniken sowie Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Sie helfen dabei, Anspannung frühzeitig zu erkennen und bewusst zu lösen.

Das gemeinsame Üben in der Gruppe schafft eine unterstützende Atmosphäre, in der Erfahrungen geteilt und neue Perspektiven gewonnen werden können.

Das Angebot ist kostenlos und für alle Interessierten offen.

Termine

Mittwoch, 2. Dezember 2026, 17:00–18:30 Uhr
Mittwoch, 9. Dezember 2026, 17:00–18:30 Uhr
Mittwoch, 16. Dezember 2026, 17:00–18:30 Uhr

Veranstaltungsort

AWO VIA Beratungszentrum für Suchtfragen und Suchtprävention
Bismarckstr. 32
58300 Wetter (Ruhr)

Wir bitten um telefonische Anmeldung unter Tel.: 02335/91830