

Körperliche & Seelische Entspannung

Wann: 07.-09.10.2011
Wo: Gorenzen (Harz)
Wer: IG BCE Jugend
Mitglieder

Entspannen und Erholen - aber richtig!

Wir wollen euch helfen Stress und Herausforderungen in Schule oder Beruf oder Alltag leichter und entspannter zu begegnen.

Im Mittelpunkt stehen Techniken zur Konzentration und Entspannung wie z.B. autogenes Training, Atem- und Fitnessübungen (kein Leistungssport), Muskelrelaxation sowie Meditationsvarianten, um Kraft für Körper und Seele zu tanken.

Dieses Wochenende gibt euch die Möglichkeit mehr über Wohlbefinden und Stressabbau zu erfahren und letztendlich wie ihr dadurch eure Leistungsfähigkeit erhaltet bzw. steigert.



Anmeldungen bis zum 23.09.2011 an den IG BCE Bezirk Halle-Magdeburg unter: 0345 29169 22 oder manuela.winkler@igbce.de