

AX30165 Mit ZENbo®-Balance mehr Stressresistenz in Beruf und Alltag

Beginn	Montag, 15.07.2024, 09:00 - 15:45 Uhr
Kursgebühr	141,80 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Marita Heiliger
Informationen	Gymnastikmatte, Decke, Kissen, Socken, Verpflegung, Schreibzeug und bequeme Kleidung tragen
Kursort	DG, Raum 4, Alter Weiher 2, 53332 Bornheim

Dieser Bildungsurlaub soll Präventivmaßnahmen bei Stress und Entspannungsmöglichkeiten im Konzept ZENbo®-Balance aufzeigen. Wir schauen nach äußeren und inneren Ursachen für Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie erlernen durch Selbst-Entspannungsübungen die Fähigkeit, Ihre Kreativität, Konzentrationskraft und innere Ruhe zu stärken. ZENbo®-Balance ist ein sanftes Body&Mind-Training für alle Altersklassen: Bewegte Entspannung, Meditation in Bewegung und Stressbewältigung durch Balance. Das Konzept in 3 Phasen Silence - Move - Relax&Go, ist eine Mischung fernöstlicher Praktiken (z.B. Yoga, Qi-Gong und Tai-Chi) und westlicher Entspannungsmethoden (z.B. Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.07.2024	09:00 - 15:45 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
16.07.2024	09:00 - 15:45 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
17.07.2024	09:00 - 15:45 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
18.07.2024	09:00 - 15:45 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum
19.07.2024	09:00 - 13:30 Uhr	Roisdorf VHS-Gebäude; Mehrzweckraum

[zur Kursdetail-Seite](#)