

„Im Einklang sein“



**Psychosoziale Beratungs- und
Behandlungsstelle
-Suchtberatung-
Karolinenstr. 29, 91522 Ansbach**

In unserem täglichen Leben sind wir den verschiedenartigsten Stressoren ausgesetzt. Diese fordern von uns oft Höchstleistungen und lassen häufig wenig Raum für Regeneration und Erholung. Beruhigende, aber auch aktivierende Übungen aus dem Bereich „Zapchen Somatics“ helfen uns, Wohlbefinden zu erlangen. Diese Methode verbindet westliche psychosomatische Erkenntnisse mit dem Wissen der tibetischen Heiltradition. Durch unterschiedliche, teils sehr „lebendigen“ Atem- und Körperübungen werden die angeborenen Fähigkeiten zur Selbstregulation angeregt.

Termine:

wieder im Herbst 2019

Ort:

Diakonisches Werk Ansbach, Suchtberatungsstelle,
2. Stock, Gruppenraum

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke,
ggf. kleines Kissen, Getränk

Anmeldung:

Bitte über das Sekretariat Tel.: 0981 9690622 einen
Termin bei Frau Kocher zu einem kurzen
Vorgespräch vereinbaren.

Das Angebot ist kostenfrei.