

In diesen Kursen sind noch Plätze frei:

Fasten nach Dr. Otto Buchinger – 5-tägiger Kurs vom 23. bis 27. März

Sie wollten schon immer mal nach Dr. Otto Buchinger fasten? Dazu noch am Wohnort und abgestimmt auf Ihr Alter? Und Sie wollen begleitet werden durch eine ausgebildete Fastenleiterin, die seit 15 Jahren Gruppen anleitet und auch regelmäßig selber fastet? Dann fasten Sie mit!

Zwei Kurszeiten: 14.30 bis 17.00 Uhr für Senioren
17.00 bis 19.15 Uhr für Berufstätige

Progressive Muskelentspannung – ab dem 20. April

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation/PMR) ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu lernende Entspannungstechnik. Diese Entspannungsmethode eignet sich auch besonders für Menschen, die nicht ganz ruhig liegen möchten, um sich zu entspannen. Hier können Sie mehr über diese Entspannungsmethode erfahren und eine Übung zum Kennenlernen ausprobieren!

9 Kurstermine: montags, 18.00 bis 19:00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda

2-tägiger Workshop „Starke Eltern – sichere Kinder. Beziehung im Alltag bewusst leben!“ am 25. & 26. April

Sichere Kinder brauchen keine perfekten Eltern – sie brauchen innerlich stabile Erwachsene. In diesem Workshop erleben Eltern, was „stark sein“ wirklich bedeutet: nicht härter, sondern präsenter, nicht kontrollierend, sondern beziehungsorientiert. Der Workshop verbindet Alltagserfahrungen von Eltern, aktuelles Wissen über das Nervensystem und bewusstes Wahrnehmen im eigenen Körper.

Ziel des Workshops:

Eltern erleben am eigenen Körper, wie Beziehung, Nervensystem und Bewusstsein zusammenwirken. Sie lernen, sich in herausfordernden Momenten selbst zu regulieren, klare Grenzen zu setzen und nach Konflikten wieder in Verbindung zu kommen.

Für wen ist dieser Workshop?

Für Eltern, Sorgeberechtigte und Begleiter von Kindern, die sich fragen: „Wie kann ich mein Kind begleiten – ohne mich selbst zu verlieren?“

Es gibt kleine Snacks und Tee.

Für den größeren Appetit, bitten wir um Selbstverpflegung mit Getränken und Essen.

Termin: Samstag, 25. April & Sonntag, 26. April, jeweils 10.00 bis 14.00 Uhr
Kursort: Kreisvolkshochschule Sömmerda