

## Zeit für mich! - Entspannungskurse für Frauen im Frauenzentrum Schleswig



Wie oft kommt das eigene „Ich“ zu kurz. Immer wieder gibt es scheinbar „Wichtigeres“ zu tun oder „frau“ nimmt ihre eigenen Bedürfnisse selbst nicht ernst genug. Das Frauenzentrum Schleswig bietet Abhilfe mit den Bewegungs- und Entspannungskursen „Zeit für mich“.

In einer geschützten Atmosphäre vermittelt Hildegard Widowski-Andresen einfache Übungen, um den Körper beweglich zu halten und Spannungen zu lösen. Mit Dehnung, Mobilisation und Gleichgewichtsübungen wird der Körper vitaler und gewinnt an Beweglichkeit. Die Teilnehmerinnen lernen verschiedene Techniken, mit denen sie Körper und Gedanken zur Ruhe kommen lassen und entspannen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede Frau, die Interesse hat etwas für sich zu tun, ist herzlich zur Teilnahme an einem der Kurse eingeladen. Auch Frauen mit körperlichen Einschränkungen sind herzlich willkommen.

dienstags, von 17:30 – 19:00 Uhr (10 x)

Zeitraum: 15.10.2024 – 17.12.2024

donnerstags, von 09:30 - 11:00 Uhr (10 x)

Zeitraum: 17.10.2024 – 19.12.2024

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und kleines Kissen mitbringen

Anmeldung im Frauenzentrum: 04621 – 25544, Mobil: 0176 – 43961989 [info@frauenzentrum-schleswig.de](mailto:info@frauenzentrum-schleswig.de)

Kosten: 20 € pro Kurs