



Lehrgänge und Fortbildungen

Wellness / Fitness / Gesundheit

Kraft tanken und entspannen – Verbessere deine Resilienzfähigkeit

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

<u>Veranstalter:</u>	TG Oberlahn-Eder
<u>Zielgruppe:</u>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Interessierte, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<u>Termin:</u>	26.04.2025
<u>Uhrzeit:</u>	9:30 bis 17:30 Uhr
<u>Ort:</u>	Marburg-Ockershausen
<u>Referentin:</u>	Sabine Diehl
<u>Gebühr:</u>	50,- €, mit GymCard 45,- €
<u>Meldeschluss:</u>	12.04.2025
<u>Anmeldung:</u>	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg oder turngau-oberlahneder@gmx.de

Kraft tanken und entspannen - Verbessere deine Resilienzfähigkeit

Möchtest Du Deine innere Widerstandsfähigkeit steigern, um besser den Herausforderungen des Alltags begegnen zu können?

Resilienz – die innere Widerstandsfähigkeit – ist aktuell in aller Munde, insbesondere im Hinblick auf die Auswirkungen der Pandemie und des Ukraine-Krieges. Viele Menschen sind an den Rand ihrer Belastungsgrenzen gekommen und haben bei den täglich verbreiteten Nachrichtenmeldungen immer mehr Zukunftsängste und Depressionen entwickelt. Dabei geht der Blick auf das Positive und Gute, das es trotz allem noch gibt, verloren. Es sind oft die kleinen Dinge im Leben, die uns tiefes Vertrauen, Glück und Zufriedenheit schenken. In diesem Workshop lernst Du, Deine Perspektive zu verändern und einen neuen Blick auf das Hier und Jetzt zu bekommen.

Folgende Schwerpunkte werden erarbeitet:

- Erlernen von kleinen Übungen zu folgenden Bereichen:
 - Die Sinne schärfen
 - Den Atem wahrnehmen
 - Den Körper spüren
- Anti-Stress Yoga – warum Yoga dich unterstützt, deine Resilienz zu verbessern
- Gute Erdung, mehr Vertrauen – Blick auf unsere Füße, mit einem guten Stand zu mehr innerer Stabilität
- Einführung in die Meditation

Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.