

Wir in Beuel, Nr. 15, Samstag 31. Juli 2010

Was tun gegen Stress, Alltagshektik,

Ärger am Arbeitsplatz?

Kostenfreier Schnupperkurs Hatha Yoga 50 +

Täglich sind wir mit Erwartungen konfrontiert. Nicht nur der Lebenspartner und die Familie, die Kollegen und der Chef stellen Anforderungen. Auch wir selbst versuchen, den eigenen Erwartungen zu entsprechen und die Herausforderungen des täglichen Lebens zu meistern. Der dadurch entstehende Anspannungszustand kann sogar zu körperlichen Beschwerden wie etwa Bluthochdruck, Verdauungsstörungen oder Kopfschmerzen führen.

Mit gezielten Entspannungsübungen können Körper und Geist regenerieren und neue Kraft tanken. Um also „ganzheitlich“ entspannt zu sein, müssen Psyche und Physis in ein entspanntes

Gleichgewicht gebracht werden. Dazu bieten wir Ihnen hilfreiche Methoden, bei denen die sinnlich-körperlichen Erlebnisse das Ziel sind und nicht das Erreichen einer bestimmten Leistung.

Am 18. August 2010 bietet der Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb) von 10:00 - 11:00 Uhr im Tenten Haus der Begegnung eine kostenfreie Schnupperstunde an. Dieser Kurs richtet sich besonders an Menschen ab 50 Jahre, die die Entspannungsmethode Hatha Yoga kennenlernen und die positiven Auswirkungen von Hatha Yoga auf das eigene Wohlbefinden erfahren möchten.

Eine telefonische Anmeldung beim vfb, Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn oder unter 0228-4036719 (Frau Naumann) ist erforderlich!