

# ENTSPANNUNGSWORKSHOP

Wenn die Gedanken einfach nicht die Klappe halten und man nicht richtig zur Ruhe kommt, heißt es in diesem Workshop: „Runter vom Gas - Ankommen bei sich selbst“. Alltagsprobleme und Konflikte mit unseren Mitmenschen können uns im entspannten Zustand nicht so schnell aus der Fassung bringen. Die Kreativität steigt an, wir können leichter neues Wissen erlernen und bereits Gelerntes wieder abrufen. Entspannungsphasen sind essentiell, um neue Kraft zu tanken und Stress abzubauen.

In diesem Kurs werden Euch effektive Techniken und Übungen vorgestellt, die helfen können zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu kommen: Autogenes Training, Fantasiereisen, Meditation, Fingeryoga, Atemübungen. Alles was ihr braucht ist eine Decke, ein Kissen und bequeme Kleidung.

**WANN:** Samstag, den 07. März 2020, von 14.00-17.00 Uhr

**WO:** VHS Düsseldorf, Bertha-von-Suttner-Platz 1, der genaue Treffpunkt wird nach der Anmeldung bekannt gegeben. Anmeldeschluss ist der 14.02.2020.

Kontakt/Anmeldung  
Studierendenwerk Düsseldorf  
Kamila Chlebnikow / Karin Kwak  
Tel. 0211 81-15083  
kultur@stw-d.de  
www.stw-d.de/kultur

Kostenlos