



Aktuelle Kurse und Gesprächsgruppen

„In der Ruhe liegt die Kraft“ – Anti-Stress- und Entspannungstraining für Mütter

Donnerstag 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Starten Sie mit verschiedenen Entspannungs- und Aktivierungsübungen gestärkt in den neuen Tag, um mit den kleinen und großen Herausforderungen im Alltag leichter und gelassener umgehen zu können.

Dauer:
8 Termine à 90 Minuten

Veranstaltungsort:
Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg

Unterstützende und beratende Trauerbegleitung

Mittwoch 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Für Personen, die einen geliebten Menschen verloren haben und sich austauschen möchten. Die Erlebtes verarbeiten, Gefühle aktivieren und Traurigkeit zum Ausdruck bringen wollen.

Mindestteilnehmerzahl:
8 Personen

„Aus dem Stress in die Balance“ – Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit Stressbewältigungs- und Entspannungskurs

Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Stressfaktoren erkennen und eigene Kraftquellen aktivieren. Unterschiedliche Entspannungstechniken und Stressbewältigungsstrategien erlernen und im Alltag praktisch anwenden. Progressive Muskelentspannung, Phantasie- und Körperreisen, Meditationen, Trancearbeit, Brain Gym – kinesiologische Übungen für Gehirn und Körper, NLP und Mentales Training.

Seminargebühr:
€ 115,- inkl. 19 % MwSt.
inkl. Seminar Getränke

Brigitte Neumann
Maximilianstraße 5 a
63741 Aschaffenburg
Tel.: 0 60 21 – 58 31 987
Fax: 0 60 21 – 58 31 989
info@brigitte-neumann.de
www.brigitte-neumann.de

Gesprächskreis 50plus

Montagabend 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

Die zweite Lebenshälfte steckt voller Veränderungen. Dieser Gesprächskreis bietet in geschütztem Rahmen die Möglichkeit, das bisherige Leben zu reflektieren, die derzeitige Lebensgestaltung zu überprüfen und ggf. zu korrigieren. In intensiven Gesprächen gehen wir besonders auf die veränderten Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein. Eine Chance, um neue Menschen kennen zu lernen und ein Stück weit Leben zu teilen.



Alle Kurse finden in kleinen Gruppen mit max. 12 TeilnehmerInnen in entspannter Atmosphäre statt.

Damit Sie sich absolut wohl fühlen, bringen Sie bitte Ihre eigene Decke und evtl. ein Kissen mit, und tragen Sie bequeme Freizeitkleidung und dicke Socken.