



## Gesund bleiben



### Tagung des Landesprogramms *Bildung und Gesundheit* **„Lehrergesundheit“**

29. Oktober 2014

9.00 – 16.00 Uhr

### Arbeitskreis 3 Entspannungstechniken

*Hilde Aust (Gesundheitscoach & Entspannungspädagogin, Recklinghausen)*

In diesem Workshop möchte ich den Teilnehmern verschiedene Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Klangreisen, Klangmassagen) näherbringen.

Mit Atemübungen und in Traumreisen eingebettet schnuppern Sie in die verschiedenen Techniken hinein. Die Reisen entspannen den Geist, trainieren die Vorstellungskraft und wirken als harmonisierende Stimulanz auf den Körper und die Psyche.

Anschrift:

Landesprogramm BuG

Bezirksregierung Münster,

Albrecht-Thaer-Str. 9

(Raum N 1014)

48147 Münster

[www.bug-nrw.de](http://www.bug-nrw.de)

