

## Entspannungskurse für Menschen ab 65 im Oekumenischen Altenzentrum „Ansgarhaus“

Am 2. Juli 2013 fand im Oekumenischen Altenzentrum „Ansgarhaus“ eine Infoveranstaltung zu den Entspannungsmethoden Qigong, Autogenes Training und der Feldenkraismethode statt. Unter Anleitung der Trainerinnen des Treffpunktes Gesundheit in Döhren konnten die BesucherInnen Übungen im Stehen und Sitzen ausführen. Da das Interesse sehr groß war, bietet das Altenzentrum im September 2013 drei Kurse zum Erlernen dieser Entspannungstechniken an.

**1. Autogenes Training** – Entspannung für Körper und Seele. Leitung: Jasmin Karp.  
Beginn: Mo. 2.9.13, 15.30–16.30 Uhr, 8 Veranstaltungen (Krankenkassen anerkannter Kurs).

**2. Die Feldenkraismethode** – sich in achtsamer Bewegung erforschen. Leitung: Gaia Gabriela Hofmann.  
Beginn: Mo. 2.9.13, 17.00–18.00 Uhr, 8 Veranstaltungen.

**3. Ruhe in Bewegung mit Qigong.** Leitung: Eva-Maria Wallmann.  
Beginn: Do. 26.9.13, 10.00–11.00 Uhr, 8 Veranstaltungen (Krankenkassen anerkannter Kurs).

Die Kurse finden im Oekumenischen Altenzentrum „Ansgarhaus“, Olberstraße 6, statt. Anmeldung und weitere Infos unter der Telefonnummer 8389-0 oder -176.

