Entspannung mit Musik in der Ökologiestation: Kursreihe von Rafaela Schützner



Foto: Rafaela Schützner

„Mit Achtsamkeit und Musik wird’s leichter“, so lautet das Motto der Kursreihe, die am Mittwoch, den 01. Oktober 2025, auf der Ökologiestation, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen, beginnt. Jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr können Teilnehmende in drei Sitzungen ihren Körper gezielt durch das Hören von Musik entspannen. Rafaela Schützner gibt außerdem wertvolle Tipps und beantwortet Fragen wie „Was ist Stress? Was bewirkt er im Körper, Geist und Seele? Und wie kann Achtsamkeit im Alltag praktisch angewendet und genutzt

werden?“

In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden eine Mischung aus informativen Vorträgen, praktischen Übungen und Methoden, die im täglichen Leben weiterhelfen können. Nach Abschluss des Kurses werden die Teilnehmenden mit einem Werkzeugkasten voll einfacher, aber effektiver und alltagstauglicher Entspannungsmethoden nach Hause gehen, mit denen sie sich selbst stärken und gezielt zur Entspannung finden können.

Weitere Termine: dienstags, 21.10. und 18.11.

Die Teilnahmegebühr beträgt 17,00 € pro Person für die drei Termine. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 0 23 89 – 98 09 11 möglich. Weitere Informationen erhalten Sie beim Umweltzentrum Westfalen.