

Meditation und Entspannung im Stadtmuseum Bergkamen – einige Plätze sind noch frei

Im Zeitraum vom 20. Januar 2020 bis zum 17. Februar 2020, jeweils montags von 18.30 bis 20.45 Uhr, findet im Stadtmuseum Bergkamen der nächste Kurs zur Meditation und Entspannung von Entspannungspädagogin Petra Lantin statt.

Seit je her hatten die Menschen das Bedürfnis ihren Körper und Geist zu entspannen und in Einklang zu bringen. Während die Römer für ein wenig Wohlgefühl Zeit in ihren Badehäusern verbrachten, versuchten es in Indien bereits 300 v. Chr. Gelehrte mit geistigen und körperlichen Übungen in einer ruhigen Umgebung. Diese alte Kunst des Yoga wird in abgewandelter Form noch heute gerne angewendet.

Auch Petra Lantin setzt in ihren Kursen zur Meditation und Entspannung zahlreiche Übungen aus dem Yoga ein. Sie zeigt den Teilnehmern/innen, wie man in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit eine Atempause im Alltag einlegen kann. Gleichzeitig bringt sie die Geschichte der Entspannung näher. Die Übungen sind für jedermann geeignet und erfordern keine Vorkenntnisse. Sie können auch zu Hause alleine durchgeführt werden.

Ziel dieses Angebotes ist es, Verspannungen im Körper zu lockern, die Atmung zu vertiefen und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dadurch stellt sich im Laufe der Zeit ein entspanntes und mehr gelassenes Lebens- und Wohlgefühl ein.

Anmeldungen nimmt Frau Lantin am kommenden Donnerstag (12.12.2019) und Dienstag (17.12.2019) telefonisch unter 02306/3060210 oder 0173/5216892 entgegen.