

Mit Musik und Achtsamkeit Stress abbauen

„Am Sonntag, den 10. November 2024, bietet das Umweltzentrum Westfalen einen spannenden Workshop an, in dem die Teilnehmenden lernen, wie sie durch die Kombination von Musik und Achtsamkeit ihren Stress abbauen und den Körper entspannen können. Unter der Anleitung von Rafaela Schützner wird praxisnah gezeigt, wie Musik und gezielte Achtsamkeitsübungen im Alltag helfen, mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Die Veranstaltung findet von 11:00 bis 15:00 Uhr in der Ökologiestation in Bergkamen, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen, statt und richtet sich an alle, die mehr über die Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele erfahren möchten. Zudem wird vermittelt, wie Achtsamkeit konkret im Alltag genutzt werden kann, um das Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmergebühr beträgt 23 Euro.

Interessierte können sich bis Freitag, den 01. November 2024, beim Umweltzentrum Westfalen anmelden: Sandrine Seth, 02389 980911 oder per E-Mail an sandrine.seth@uwz-westfalen.de.