



Wir im Kreis Höxter Gemeinsam gut leben.

Mit Kindern. Mit Jugendlichen. Mit Familien.

(Aus)zeit für mich - Entspannung für Frauen

Kurs / Workshop

(Aus)zeit für mich - Entspannung für Frauen

Zur Ruhe kommen - Kraft schöpfen - Entspannung finden!



Job, Familie, Alltag - als Frau tragen wir täglich viel Verantwortung. In einer stressigen Welt ist es wichtig, sich regelmäßig Auszeiten zu gönnen und sich zu entspannen.

In diesem zweiteiligen Entspannungstraining können Sie abschalten, neue Energie tanken und einfache Entspannungsübungen für den Alltag kennenlernen. Sie erfahren und praktizieren bewährte Entspannungstechniken wie **Fantasiereisen, Bodyscan, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.**

Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, die passende Methode für sich zu entdecken - für schnelle Erholung, wann immer Sie sie brauchen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Kursleitung/Ansprechperson

Svietlana Fuest, Trainerin und
Entspannungspädagogin in Kooperation mit dem
Familienzentrum Am Park Peckelsheim

Alter des Kindes

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Wann?

Termin(e)

Der Entspannungskurs findet am 16.07 und am
23.07.2025 von 18:30 - 20:00 Uhr statt.

Angebotstermin

Von 23.07.2025 (18:30 Uhr) bis 23.07.2025
(20:00 Uhr)



Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



altersunabhängig

Wo?

Familienzentrum Am Park Peckelsheim

Burgstraße 3
34439 Willebadessen

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis 14.07.2025 bei der Kursleitung an:

Mail: info@fuest-coaching.de oder

SMS: 01575 234 62 37.

Kosten des Angebots

Die Kosten für den zweiteiligen Kurs: 12,00 €

Durchführende Organisation

Familienzentrum Am Park Peckelsheim

Burgstraße 3
34439 Willebadessen

Name Kontaktperson

Elke Gehrung

Telefon

05644-1266

Email

E.Gehrung@willebadessen.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Stadt Willebadessen

Abdinghofweg 1
34439 Willebadessen

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Name Kontaktperson

Elke Gehrung

Telefon

05644-1266

Email

E.Gehrung@willebadessen.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)