

## Folgende Kurse bieten wir bei uns an:

---

<b>Achtsamkeit</b>	Stress abbauen und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen durch Achtsamkeitsübungen - mit Methoden der MBSR (z. B. Meditation, Entspannung, sanfte Körper- und Atemübungen)
<b>Body&amp;Mind</b>	Verschiedene Entspannungsmethoden, Ausgleich in den Alltag bringen zwischen dem Körper und Geist
<b>Freies Atelier</b>	Kreativität wecken und fördern; Freiraum sich auszutesten
<b>Gehirnjogging</b>	Training fürs Gehirn z.B. durch Gedächtnisspiele
<b>Klangschalenentspannung</b>	Entspannung mit Klangschalen
<b>Kochen</b>	Gemeinsames Kochen + Essen
<b>Bewegung für Kopf &amp; Körper</b>	Kooperations-, Bewegungs- und Geschicklichkeitsspiele
<b>Kreatives Schreiben</b>	Schreibübungen regen kreativen Ausdruck und Selbstreflexion an, man erhält wertschätzende Rückmeldungen durch die Gruppe
<b>Kunsttherapie</b>	Die Arbeit mit künstlerischen Materialien, um auf spielerische Weise starre Muster zu lockern, Ressourcen und/oder Themen des Pat. sichtbar zu machen, Entspannung und Kommunikation zu fördern.
<b>Yoga</b>	Sanfte Übungen für Körper, Geist und Seele, die zur Ruhe bringen und neue Kraft schenken
<b>Landart</b>	Kunst in und mit der Natur
<b>Meditation</b>	Gelassener werden, Abstand gewinnen und innere Klarheit entwickeln durch verschiedene Arten von Meditation
<b>Natur (Achtsames Naturerleben)</b>	Die Kraft der Natur spüren durch eine Auszeit an der frischen Luft - mit meditativen Impulsen und sanften Körper- und Atemübungen
<b>Pastellkreidenentspannung</b>	Entspannung mit Pastellkreide
<b>Pilates</b>	Kontrollierte und koordinierte Bewegungen, Stärkung Körpermitte, Atmungs- und Bewegungsfluss
<b>Sitzyoga</b>	Yoga im Sitzen
<b>Sitzzumba</b>	Zumba im Sitzen
<b>Spielen (Indoor)</b>	Gesellschaftsspiele
<b>Spielout (Spiel- und Freizeitgruppe draußen)</b>	Spiele im Freien (z.B. Wikingerschach)
<b>Tanzen</b>	Durch Tanz und Bewegungen zu Musik das Körpergefühl intensivieren, die Selbstwahrnehmung schulen und innerem Erleben Raum geben
<b>Terrain (Outdoor)</b>	Spaziergänge durch die Natur
<b>Theater</b>	Durch spielerische, handlungs- und körperorientierte Übungen neue Zugänge zum Erleben und Möglichkeiten des Ausdrucks kennenlernen