

In diesem Kurs werden Achtsamkeits- und Atemübungen mit sanften Körperübungen kombiniert, um mehr Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Klänge und kurze Wahrnehmungsübungen unterstützen den achtsamen Umgang mit Stress und gedanklicher Anspannung. Die erlernten Techniken können dazu beitragen, im Alltag bewusst zu entspannen, die Schlafqualität zu verbessern und die eigenen Kräfte nachhaltig zu stärken.



Basiskurs: 28.04.2026 bis 23.06.2026

im Mehrgenerationenhaus „PERLE-TREFF“
Reetzer Straße 73 in 19348 Perleberg


Kursinhalte: Körperübungen/Atemübungen/Entspannungstechniken u.v.m.

Kurstermin: 8 x dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr

Dozent/in: Manuela Behrndt

Kursgebühr: 150 Euro

Voranmeldung bis 27.04.2026 unter:

 **0162 / 8977687**
(Teilnehmerplätze sind begrenzt)

N. Lindemann
Koordinatorin „Pflege vor Ort“

Großer Markt 1 a / 19348 Perleberg
Tel. (03876) 781 133
Handy 0151/554 90 594
Fax. (03876) 781 180
E-Mail pflegevorort@stadt-perleberg.de



Manuela Behrndt

Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Stressmanagement
Kursleitung für Prävention und Gesundheitsförderung
E-Mail : manuela.behrndt.zpa@gmail.com

Die Kursgebühren können Sie sich von Ihrer Krankenkasse erstatten lassen.

