

Nervensache - Balance finden in anspruchsvollen Zeiten

mit Bewegung und Körperarbeit

Samstag, 7. November 2026

Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die in ihrem Alltag ganz allgemein mit (zu) viel Stress belastet sind oder vorsorglich hilfreiches Handwerkszeug zur eigenen Stärkung kennenlernen wollen.

Neben der Vermittlung von Grundlagen über den „grünen Bereich“ unseres Nervensystems und die schädigenden Auswirkungen von längerfristiger Unter- oder Übererregung (insbesondere nach sehr belastenden oder traumatischen Erfahrungen) wird es auch darum gehen, dass Nervensystem als organische Substanz zu erfahren.

Hilfreich sind dabei die angeleiteten Einheiten zur Körperwahrnehmung und zu freier Bewegung sowohl zu meditativer, wie auch rhythmischer Musik.

Ferner wird es eine Anleitung zur bewährten Methode der Progressiven Muskelentspannung (PMR) geben. Eine im Alltag leicht umzusetzende Praxis.

Die Teilnehmerinnen können im Laufe des Tagesseminars die für sie hilfreiche Balance zwischen Anspannung und Entspannung herausfinden und anwenden.

Besondere Fähigkeiten oder Vorerfahrungen sind nicht nötig und Bewegungseinschränkungen kein Hindernis.

Methoden: Impulsvortrag zum Nervensystem, Progressive Muskelentspannung, freie Bewegung und achtsamkeitsbasierte Einheiten

Kursleiterin:

Martina Zipf, Sozialpädagogin mit Zusatzqualifikation „Tanz- und Bewegungstherapie“, Anleiterin für PME

Termin: Samstag, 7. November 2026 von 10 – 17 Uhr

Kosten: 30,- €

Anmeldung und Kursort:

**FRAUENNOTRUF, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein,
Tel. 06781/45599, info@frauennotruf-idar-oberstein.de**