

*Im Oktober starten Kurse zum Stressabbau im „C 83“:*

# Muskelentspannung, Genusstraining und Trommeln

**Wolfenbüttel.** Die Freiwilligenagentur Jugend-Soziales-Sport e.V. bietet ab Oktober neue Kurse im Bürgerzentrum „C 83“ in der Cra-nachstraße 83 an:

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.**

Die von Edmund Jacobson entwickelte progressive Muskelentspannung (PMR) bewirkt durch Anspannen und Entspannen unterschiedlicher Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung im Körper und seelisches Wohlbefinden. Mit Hilfe der PMR werden Schlaf- und Schmerzstörungen, Stress und Spannungen positiv beeinflusst. Die Kosten pro Teilnehmer betragen 60 Euro für acht Termine von jeweils rund 60 Minuten in kleinen Gruppen bis zehn Teilnehmern. Informationsmaterialien mit CD sind im Preis enthalten.

Start ist am 6. Oktober um 18 Uhr.

## **Genusstraining nach Lutz.**

Ein Kurs für alle, die sich bewusst den schönen Dingen des Lebens zuwenden und auf diese Weise körperliche oder psychische Stressfaktoren abwenden möchten. Anhand von „Sinnesübungen“ wird das konkrete Erleben der fünf Sinne geschärft. Es werden Übungen mit und ohne Material durchgeführt und Raum zum Austausch geschaffen. Der Kurs findet an sieben Abenden zu rund 60 Minuten in kleinen Gruppen bis zehn Teilnehmern statt. Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt 60 Euro. Start ist am 6. Oktober ab 19 Uhr. Anmeldungen zu einem oder beiden Kursen bitte bei der Praxis Sandra Beikirch – Heilpraktikerin für Psychotherapie, Telefonnummer 05331/855440.

## **Mantraki – Trommeln löst Blockaden.**

Am 9. Oktober startet die Freiwilligenagentur in Wolfenbüttel ein neues Angebot im Rahmen des Projektes „Mein Werk“ mit dem Titel „Mantraki – Trommeln“. Mit Trommeln werden Blockaden im Körper gelöst. Das Trommeln erzeugt innere Ruhe und Lebensfreude. Es hilft, sich körperlich zu spüren und zu beruhigen. Gleichbleibende Rhythmen können Sorgen und Gedanken wegblasen. Die Termine sind jeden Donnerstag von 19 Uhr bis 21 Uhr, außer dem letzten des Monats. Der Beitrag beträgt jeweils 15 Euro. Anmeldungen bitte bei Kojo Samuels, Telefonnummer 05331/7031614.

Weitere Informationen zu Kursen im „C83“ unter: [www.freiwillig-engagiert.de](http://www.freiwillig-engagiert.de).