

Turnverband Rhein-Ruhr, Duisburger Str.266 45478 Mülheim an der Ruhr

<p>Lehrgang 2025/11.8</p>	<p><i>Geschäftsstelle:</i> Turnverband Rhein-Ruhr Frank Everding E-Mail: info@turnverband-rheinruhr.de Web: www.turnverband-rheinruhr.de Carmen Schneider 47167 Duisburg Fiskusstr.2</p>
<p>(8 LE)</p>	

„Kraft sammeln – Ruhe finden

Termin:	Samstag, 8 November 2025 9.30 Uhr – 17:00 Uhr GGS Barbaraschule 47167, Duisburg Gartenstrasse 110
Lizenzverläng.	ÜL C/ Tr C/ ÜL B und Interessierte
Inhalte:	<p>Unser Alltag fordert uns in vielerlei Hinsicht: Familie, Beruf, Freunde, Hobbys. Alles ist unter einen Hut zu bringen. Hektik und Stress bestimmen häufig unser Leben. Die Sehnsucht nach Ruhe steigt. Gleichzeitig brauchen wir mehr innere Kraft, um allen Herausforderungen zu begegnen. Wie kannst du deine innere Kraft spüren und aufbauen und wo liegt diese Kraft?</p> <p>Der Beckenboden ist sowohl anatomisch als auch energetisch ein ganz besonderer Ort, an dem unsere innere Kraft ihren Ursprung hat. Erlebe die Kraft des Beckenboden und spüre wie du aus dieser zentrierten Kraft mehr Stabilität, Beweglichkeit und Energie gewinnst. Genieße deinen Atem zu beobachten und verbinde den Atem mit ausgewählten Übungen aus Qi Gong und Yoga. Erlebe durch bewusste Achtsamkeit und Entspannung, wie du ruhiger und gelassener wirst</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmungsübungen Beckenboden - Beckenboden - Anatomie - Modellstunde: Beckenboden mit Redondoball - Beckenboden und Atmung - Der Atemöffner - Atemmeditation - Modellstunde: Yoga meets Qi Gong - Chakra-Reise zur Entspannung
Ausrichter:	Turnverband Rhein-Ruhr/ Meldeschluss 02.11.2025
Lehrgangsaus/ künfte	schneider2706@t-online.de Carmen Schneider 0203/582437
Referentin	Sabine Diehl
Lehrgangsggeb.	70.00€ für RTB-Mitglieder, 100.00€ für sonstige Interessenten

Turnverband Rhein-Ruhr e. V.



Verband für Breiten-, Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport

<i>Teilnehmerzahl:</i>	<i>Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt</i>
<i>Rücktritt:</i>	<i>Bei Rücktritt bis zum Meldeschluss werden 20.00 € Bearbeitungsgebühr berechnet.</i>
	Nach Meldeschluss kann ein Rücktritt nur angenommen werden, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird.

