



Leben.
Bis zuletzt.

Hospizarbeit Braunschweig e. V.

Seelen  Sport[®]

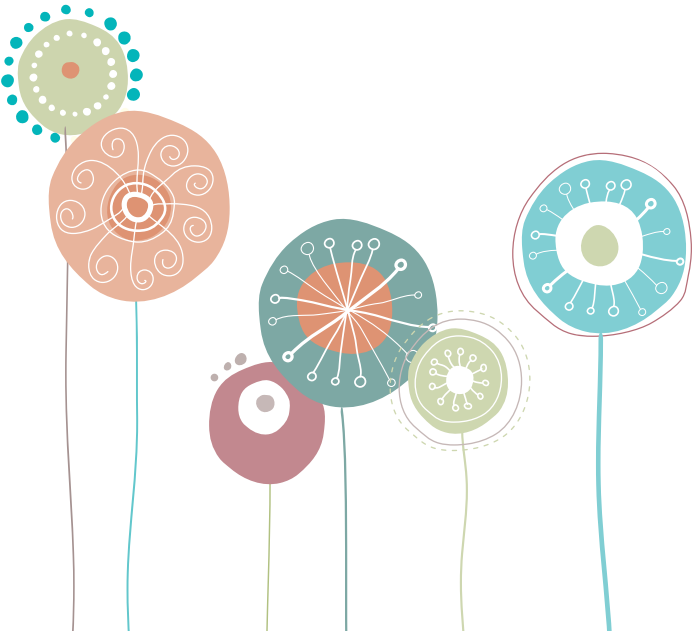
Hospizarbeit Braunschweig e. V.

Peter-Joseph-Krahe-Straße 11

38102 Braunschweig

Um verbindliche Anmeldung wird gebeten.

Termine bitte erfragen.



Seelensport®

ist ein gefühlsgerechtes Trainingskonzept für trauernde Menschen, das Elemente verschiedener Sportarten (u. a. Kickboxen, Yoga, Pilates) vereint und mit Gefühlen verbindet.

Im Training werden Gefühle über Bewegungen ausgedrückt, aufgelöst, angenehme Gefühle erzeugt und so ganzheitlich Körper, Geist und Seele gestärkt. Positive Affirmationen begleiten jede Übung, die dich im Alltag positiv stärken.

Du bist hier richtig, wenn:

- du einen geliebten Menschen verloren hast.
- ein Verlust zum Kursbeginn mindestens 6 Monate her ist.
- du dich bewegen möchtest und den Austausch mit Trauernden suchst.

Das solltest du mitbringen:

- Lust auf Bewegung.
- sportlich bequeme Kleidung.
- rutschfeste Socken
- ein Handtuch
- Wasser
- Fitnessmatte (es sind auch welche vorhanden)

Mit öffentlichem Nahverkehr gut zu erreichen:

Tram 1, 2, 3, 5, 10 und Bus 420, 429, 461, 601, 620, 730
Haltestelle John-F. Kennedy-Platz (ca. 400 m Fußweg)

Bitte wenden Sie sich an:

Hospizarbeit Braunschweig e. V.

Peter-Joseph-Krahe-Straße 11

38102 Braunschweig

Tel: 05 31 - 1 64 77, Fax: 05 31 - 47 39 195

info@hospizarbeit-braunschweig.de

www.hospizarbeit-braunschweig.de

