

Fluglärm gleichgültig? Wie gehe ich damit um!

Die Menschen in den südlichen Umlandgemeinden von Berlin sind betroffen von den veränderten äußeren Bedingungen, die nach der Eröffnung des Großflughafens BER den Alltag belasten. Gemeinsam wollen wir nach Strategien suchen, wie wir Lebensqualität erhalten und dabei gesund bleiben können. Angeboten wird kein Patentrezept, sondern vielmehr die Möglichkeit miteinander zu reflektieren und zu entspannen. Sie bekommen einen ersten Eindruck vom Autogenen Training. Ziel ist, dass Jeder einen Impuls mitnimmt, aus dem der individuelle Umgang mit den veränderten Lebensbedingungen wachsen kann.

Zeit: 13:30–16:45 Uhr (15 Min Pause)

Dozentin: Constanze Schwuchow

Meditieren beruhigt den Geist

In Ruhe und Gelassenheit gelingt es leichter das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, mit all seinen Veränderungen und Unannehmlichkeiten anzunehmen wie es ist. Sie lernen wie Sie mit Geräuschen, mit ablehnenden Gedanken und den zugehörigen Gefühlen von Sorge, Wut, o. ä. umgehen können.

Zeit: 13:15–14:45 Uhr

Dozentin: Heike Gröbe

RelaxYoga – tiefe Entspannung und innerer Halt

Relax Yoga bietet Ausgleich zu einem Leben voller sowohl körperlicher als auch geistiger Herausforderungen. Sie lernen während der Bewegung den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und den Atem frei fließen zu lassen. Ein ruhiger Geist erkennt die Tiefe und gibt inneren Halt.

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Dozentin: Heike Gröbe

Ort: Bürgerberatungszentrum,
12529 Schönefeld, Mittelstr. 11

Eröffnung: 13:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung: Volkshochschule Teltow-Fläming
Tel. 03371 608 3142
E-Mail: vhs@teltow-flaeming.de
online: vhs.teltow-flaeming.de

Fluglärm gleichgültig? Wie gehe ich damit um!

Die Menschen in den südlichen Umlandgemeinden von Berlin sind betroffen von den veränderten äußeren Bedingungen, die nach der Eröffnung des Großflughafens BER den Alltag belasten. Gemeinsam wollen wir nach Strategien suchen, wie wir Lebensqualität erhalten und dabei gesund bleiben können. Angeboten wird kein Patentrezept, sondern vielmehr die Möglichkeit miteinander zu reflektieren und zu entspannen. Sie bekommen einen ersten Eindruck vom Autogenen Training. Ziel ist, dass Jeder einen Impuls mitnimmt, aus dem der individuelle Umgang mit den veränderten Lebensbedingungen wachsen kann.

Zeit: 13:30–16:45 Uhr (15 Min Pause)

Dozentin: Constanze Schwuchow

Meditieren beruhigt den Geist

In Ruhe und Gelassenheit gelingt es leichter das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, mit all seinen Veränderungen und Unannehmlichkeiten anzunehmen wie es ist. Sie lernen wie Sie mit Geräuschen, mit ablehnenden Gedanken und den zugehörigen Gefühlen von Sorge, Wut, o. ä. umgehen können.

Zeit: 13:15–14:45 Uhr

Dozentin: Heike Gröbe

RelaxYoga – tiefe Entspannung und innerer Halt

Relax Yoga bietet Ausgleich zu einem Leben voller sowohl körperlicher als auch geistiger Herausforderungen. Sie lernen während der Bewegung den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und den Atem frei fließen zu lassen. Ein ruhiger Geist erkennt die Tiefe und gibt inneren Halt.

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Dozentin: Heike Gröbe

Ort: Bürgerberatungszentrum
12529 Schönefeld, Mittelstr. 11

Eröffnung: 13:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung: Volkshochschule Teltow-Fläming
Tel. 03371 608 3142
E-Mail: vhs@teltow-flaeming.de
online: vhs.teltow-flaeming.de

Fluglärm gleichgültig? Wie gehe ich damit um!

Die Menschen in den südlichen Umlandgemeinden von Berlin sind betroffen von den veränderten äußeren Bedingungen, die nach der Eröffnung des Großflughafens BER den Alltag belasten. Gemeinsam wollen wir nach Strategien suchen, wie wir Lebensqualität erhalten und dabei gesund bleiben können. Angeboten wird kein Patentrezept, sondern vielmehr die Möglichkeit miteinander zu reflektieren und zu entspannen. Sie bekommen einen ersten Eindruck vom Autogenen Training. Ziel ist, dass Jeder einen Impuls mitnimmt, aus dem der individuelle Umgang mit den veränderten Lebensbedingungen wachsen kann.

Zeit: 13:30–16:45 Uhr (15 Min Pause)

Dozentin: Constanze Schwuchow

Meditieren beruhigt den Geist

In Ruhe und Gelassenheit gelingt es leichter das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, mit all seinen Veränderungen und Unannehmlichkeiten anzunehmen wie es ist. Sie lernen wie Sie mit Geräuschen, mit ablehnenden Gedanken und den zugehörigen Gefühlen von Sorge, Wut, o. ä. umgehen können.

Zeit: 13:15–14:45 Uhr

Dozentin: Heike Gröbe

RelaxYoga – tiefe Entspannung und innerer Halt

Relax Yoga bietet Ausgleich zu einem Leben voller sowohl körperlicher als auch geistiger Herausforderungen. Sie lernen während der Bewegung den Körper zu entspannen, den Geist zu beruhigen und den Atem frei fließen zu lassen. Ein ruhiger Geist erkennt die Tiefe und gibt inneren Halt.

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Dozentin: Heike Gröbe

Ort: Bürgerberatungszentrum
12529 Schönefeld, Mittelstr. 11

Eröffnung: 13:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung: Volkshochschule Teltow-Fläming
Tel. 03371 608 3142
E-Mail: vhs@teltow-flaeming.de
online: vhs.teltow-flaeming.de

1. Gesundheitstag

*„Leben mit dem Flughafen
Berlin Brandenburg (BER)
in Schönefeld“*



Wir laden herzlich ein.

26. November 2015
13:00–17:00 Uhr

**... mit uns
bewegen Sie
was!**

i **BÜRGERBERATUNG**
Passiver Schallschutz

vhs
Volkshochschule
Teltow-Fläming

1. Gesundheitstag

*„Leben mit dem Flughafen
Berlin Brandenburg (BER)
in Schönefeld“*



Wir laden herzlich ein.

26. November 2015
13:00–17:00 Uhr

**... mit uns
bewegen Sie
was!**

i **BÜRGERBERATUNG**
Passiver Schallschutz

vhs
Volkshochschule
Teltow-Fläming

1. Gesundheitstag

*„Leben mit dem Flughafen
Berlin Brandenburg (BER)
in Schönefeld“*



Wir laden herzlich ein.

26. November 2015
13:00–17:00 Uhr

**... mit uns
bewegen Sie
was!**

i **BÜRGERBERATUNG**
Passiver Schallschutz

vhs
Volkshochschule
Teltow-Fläming