



An alle Mitglieder
und Interessierte

Berlin, den 01.11.2021

WORKSHOP

Weniger Stress - mehr Balance *Anspannung auflösen - Balance finden*

Dozentin: Josephin Krüger, Körper-Coach, Kinesiologin

Termin: Freitag, 19.11.2021, 14:00 – 19:30 Uhr

Ort: StEPS, Georgenstr. 35 (Nähe S-Bhf
Friedrichstraße)

Kosten: 50,00 €

Mitglieder: 25,00 €

Stress bringt unseren Körper schnell dazu, verspannt und unausgeglichen zu reagieren.

Dabei hat er doch so viele wertvolle Ressourcen, die helfen, sich ganzheitlich auszugleichen zu können.

Der Workshop hilft, das körperliche und mentale Gleichgewicht im Tanz zu finden und somit im Alltag zu verbessern.

Den Teilnehmenden werden Übungen aus dem Bereich Tanztechnik, Mentaltraining und Wahrnehmungstraining vermittelt, die schließlich dazu führen können, dass in der Bewegung Körper-Balance beeinflusst und Stabilität verbessert werden können.

Dieser Workshop eignet sich sowohl für in der SEK I als auch in der Sek II unterrichtende Lehrkräfte.

Anmeldung:

kuendiger@lvts-berlin.de

Nach der bestätigten Anmeldung erfolgt die Einzahlung des Geldes auf das Konto des LVTS.

Kontonummer: DE 42 1005 0000 0190 2822 58

LVTS Berlin e.V.
c/o Sabine Kündiger
Friedrich-Engels-Straße 43
13156 Berlin

Telefon: (030) 474 888-64
E-Mail: mail@lvts-berlin.de

Konto: 190 282 258
BLZ: 100 500 00
IBAN: DE 421 005 000 001 902 822 58
BIC: BELADEVXXX
Bank: Berliner Sparkasse

www.lvts-berlin.de