

## **„Das Leben spüren“ Achtsame Körperwahrnehmung für Seniorinnen**

**Angebotstyp:** Workshop / Kurs

**Zielgruppe:** Seniorinnen

### **Beschreibung:**

Im Alter können Gesundheit und Lebensqualität von Seniorinnen sinken. Gleichermäßen ist wissenschaftlich belegt, dass **regelmäßige körperliche Aktivität** – bereits im kleinen Umfang – die Gesundheit grundlegend und nachhaltig positiv beeinflusst. Dieses Angebot spricht psychische, physische und soziale Einflussfaktoren auf Gesundheit gleichermaßen an und berücksichtigt dabei einfühlsam und die Bedürfnisse von älteren Frauen.

Bei diesem Workshop / Kurs kommen Frauen durch einfache, angenehme Körperübungen wieder in Kontakt mit sich selbst, ihrem Körper und dem Dasein als Frau. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf ganz gewöhnliche Tätigkeiten wie zum Beispiel: sitzen, liegen, stehen, gehen, atmen. Frauen kommen dabei ins Staunen: automatisch ablaufende Vorgänge werden zur Quelle von Freude und einer tiefen Zufriedenheit.

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Sigrun Kröll, Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Psychologische Entspannungstherapeutin

**Dauer:** 1 ½ Stunden Workshop oder Kurs: 3 Termine á 1 ½ Stunden

**Anzahl der Teilnehmerinnen:** bis zu 10 Frauen

**Gesamtpreis:** 197,-- EUR inklusive Ust für Workshop  
373,-- EUR inklusive Ust für Kurs

Die Räumlichkeiten für diesen Workshop / Kurs müssen von der Veranstalterin / dem Veranstalter zur Verfügung gestellt werden. Erforderlich ist ein Raum der groß genug ist damit körperbezogene Übungen durchgeführt werden können aber auch genügend Sitzgelegenheiten bietet.