
| | |
|----------------|----------------------|
| Ihr Kontakt | Carsten Langstein |
| Telefon | 02389 9892-127 |
| Mobil | 0151 51171745 |
| E-Mail | c.langstein@werne.de |
| Tel. allgemein | 02389 9892-0 |
| Fax allgemein | 02389 9892-200 |

„Achtsamkeit!“ Ein ganz besonderes Kursangebot aus Aquagymnastik, Meditation und Ernährungsberatung, startet im neuen Jahr

10.12.2021

Man kennt es: Pünktlich zum Neujahrswechsel werden die Vorsätze für das neue Jahr formuliert. Oft gehen die neuen Ansätze dann aber schnell wieder unter und man verfällt in die alten Gewohnheiten zurück.

Das Solebad Werne hat in Kooperation mit Ernährungsberaterin und Kursleiterin für Meditation Yvonne Hartmann (food4mood.de) ein völlig neues Kursangebot geschaffen, welches Bewegung in Form von Aquagymnastik, Meditation und Ernährungsberatung erstmalig vereint.

Der Achtsamkeits-Kurs findet in einer geschlossenen Gruppe mit begrenzter Teilnehmeranzahl statt: In 8 Wochen trifft man sich jeden Montagabend erst zur gemeinsamen Aquagymnastik. Anschließend findet abwechselnd ein Meditationskurs und ein Vortrag zu gesunder Ernährung statt. Zu den Ernährungsvorträgen gibt es jeweils ein thematisch abgestimmtes und vor allem gesundes Gericht.

„Ganz besonders wichtig ist uns, dass die Teilnehmer*innen durch die Ernährungsberatung wichtige Tipps mit nach Hause nehmen. Sei es, um sich nachhaltig gesünder zu ernähren oder vielleicht auch etwas abzunehmen“, freut sich Yvonne Hartmann auf den Kursstart im neuen Jahr. „Und vor allem wird man mit den verschiedenen Meditationstechniken für den stressigen Alltag gerüstet“, so Hartmann weiter.

„Gesundheitsfördernde Bewegung ist ja ein ohnehin ein großes Thema im Solebad Werne“, ergänzt Kaufmännischer Leiter Carsten Langstein. Aber diese Kombination aus Praxis und Theorie, für einen nachhaltig gesünderen Alltag ist schon einzigartig in der Region“, ist Langstein von den positiven Effekten überzeugt.



Teilnehmer*innen lernen in acht Terminen verschiedene Meditationstechniken wie z. B. die Mantra-, Atem-, oder Metta-Meditation kennen. Für die richtige Entspannung werden Naturgeräusche oder Schwingungen der Klangschalen die Reise zu sich selbst begleiten.

In den vier Fachvorträgen zu gesunder Ernährung bilden die Ernährungspyramide, Zucker und Stress, Proteine sowie verschiedene Fastenarten die Schwerpunkte des theoretischen Teils.

- Exklusives Angebot für 10 Teilnehmer*innen
- Acht Wassergymnastikeinheiten mit verschiedenen Schwerpunkten
- Erlernen von verschiedenen Meditationstechniken mit Meditationsaufnahmen der Kursleiterin zum Üben für zu Hause
- Jeweils ein gesunder Tee zu jeder Kursstunde
- Vier Fachvorträge über gesunde Ernährung mit Verkostung und Rezepten zum Nachkochen

Die über zweistündige Wohlfühlzeit „mit sich selbst“ findet montags von 18:00 – 20:15 Uhr im während der Wintersaison geschlossenen Solebereich statt. Der Achtsamkeits-Kurs kann ab sofort unter www.solebad-werne.de bzw. im Webshop www.shop.solebad-werne.de zum Einführungspreis von 199,00 EUR pro Person gebucht werden.

