

MiT-Achtsamkeit – Angebote für Menschen in Trauer

Alle 14 Tage

MiT-Yoga

1.+ 3. Montag/Monat, 17-18 Uhr

Referentin: Maike Schnoor

MiT-Yoga ist auch für Ehrenamtliche der hospiz-initiative kiel geöffnet

Monatlich

MiT-Qi Gong

2. Samstag im Monat, 15-16 Uhr

Referentin: Marie Wegner

MiT-Qi Gong ist auch für Ehrenamtliche der hospiz-initiative kiel geöffnet

MiT-Klang

2. Mittwoch im Monat, 17-18 Uhr

Referentin: Carola Wittig

Unregelmäßig

MiT-Tanzen – Meditative Kreistänze & freies Tanzen

Ort und Zeit werden gesondert angekündigt

Referentin: Barbara Wilming

**Diese Angebote für Menschen in Trauer sind auf Spendenbasis.
Sofern nicht anders angegeben, finden sie im Haus der Begegnung,
Waitzstraße 17, statt.**

Anmeldung unter 0431-220 335-0 oder info@hospiz-initiative-kiel.de

Über die Angebote

MiT-Yoga:

Yoga kann uns helfen, aus der Trauer heraus wieder zu innerer Stärke und Stabilität zu gelangen, und uns selbst wahrzunehmen. Einfache Atemübungen, Körperübungen und Entspannungsübungen/Meditation bringen Körper und Geist wieder zusammen. Dadurch wird uns Selbstvertrauen und Zuversicht geschenkt. Die Übungen helfen, Kraft zu schöpfen und das Leben wieder neu zu strukturieren.

Dieses Angebot ist für alle Altersgruppen offen. Das Yoga findet mit, auf und neben dem Stuhl statt. Kissen sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und, falls vorhanden, eine Yogamatten mitbringen!

MiT-Klang:

Mit Klängen können wir Gefühle und Stimmungen ausdrücken, für die wir manchmal keine Worte haben. Musik gibt Kraft, ist Nahrung für die Seele und manchmal macht sie einfach nur Spaß. Wir möchten Sie herzlich zu einer musikalischen Reise in kleiner Runde und in einem geschützten Rahmen einladen.

MiT-Qi Gong:

Die Bewegungsabläufe des Qi Gong bringen uns durch ihr ruhiges Fließen in Kontakt mit unserem Körper und einer entspannten Haltung unseren Emotionen gegenüber. Wir üben je nach Wetterlage im Garten oder im Haus der Begegnung.