

Wohlfühlseminar für Schwule

Do, 09.07.2020 — So, 12.07.2020

Hier hast du die Gelegenheit, deinem stressigen Alltag den Rücken zu kehren und dich von anderen Männern verwöhnen zu lassen. Du lernst verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die leicht erlernbar und im Alltag anwendbar sind. Dazu gehört u.a. die Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen), die durch gezieltes Anspannen und Lockern einzelner Muskelgruppen eine verbesserte physische wie psychische Entspannung ermöglicht. Die Phantasiereise wird dich in eine Phase der Tiefenentspannung überführen. Die Gesichtsmaske hat neben einem reinigenden auch einen wohltuend beruhigenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Übungen zum bewussten Atmen und verschiedene Formen der Massage machen Verspannungen bewusst und lösen sie. Die abendliche Sauna entspannt und verleiht dir die nötige Bettschwere. Partnerübungen, Musik, Bewegung und eine Wanderung in die schöne Gegend rund um das Waldschlösschen runden die erholsame Zeit ab.

VA-Nummer

945

Kosten

305,- EUR

Dauer

Do, 18:00 Uhr – So, 14:30 Uhr

Dozent*innen

[Andreas Lühr](#)

Pädagogische Leitung: Marcel Hackbart

[Teilnahme anmelden](#)