

Frauenseminar

Sucht – Psychische Erkrankungen – Yoga

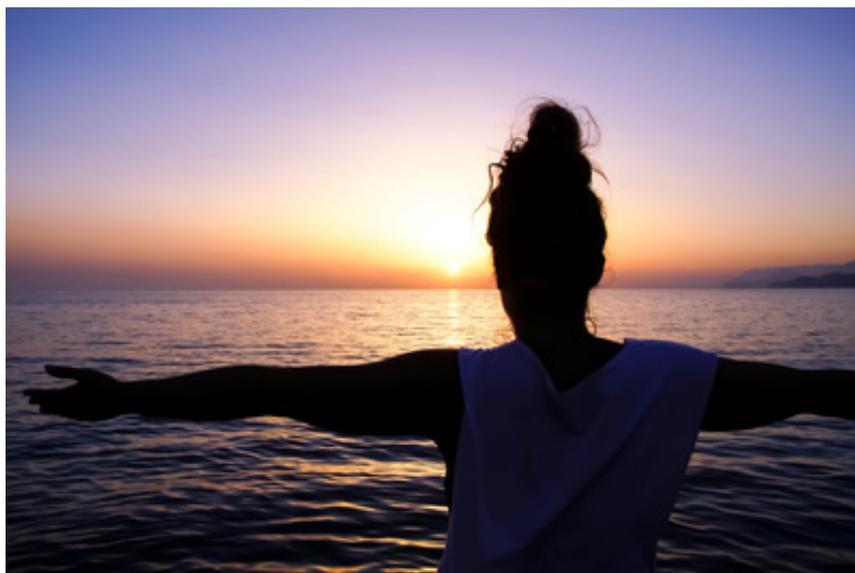


Foto: Bo & Lill_pixelio.de

Suchterkrankungen und psychische Erkrankungen treten oft gemeinsam auf. Es bedarf einer großen Aufarbeitung, was zuerst virulent war: hatte man z.B. eine psychische Erkrankung und wollte sich mit Alkohol selbst heilen, beruhigen, den Alltag bewältigen? Schnell kann man durch dieses Zieltrinken zusätzlich in eine Alkoholabhängigkeit geraten. Psychischen Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Angsterkrankungen, bipolare Störungen, oder Essstörungen können die Lebensfreude gewaltig einschränken oder die Last unerträglich machen.

Ebenso kann die Alkoholerkrankung zu psychischen Erkrankungen führen, manche finden nicht heraus, wie diese „Doppel-Erkrankung“ entstanden ist.

In unserem Seminar für Frauen erhalten wir professionelle Informationen über Sucht- und psychische Erkrankungen. Wir wollen voneinander lernen, was uns geholfen hat und was wir für ein gesundes, angstfreies, ausgeglichenes Leben in Abstinenz tun können.

Und da kommen die asiatischen Bewegungsformen wie Yoga, Qi Gong oder Tai Chi in den Blickpunkt. Sie können uns helfen, achtsamer, beweglicher und kräftiger zu werden.

In diesem Seminar wollen wir neben inhaltlicher Arbeit Yoga-Sessions einbauen, in denen wir Übungen kennenlernen, die Anfänger und Fortgeschrittene ausführen können. Wir wollen physisch und mental spüren, was Yoga bewirken kann. Deshalb bequeme Kleidung, Socken und ein größeres Handtuch nicht vergessen

Sucht – Psychische Erkrankungen – Yoga

**Dieses Seminar beginnt am 16.05.2025 um 18:00 Uhr
und endet am 18.05.2025 um 13:00 Uhr**

Der Anmeldeschluss für diese Seminar ist der 16.03.2025

Es sind noch 0 von 15 Plätzen frei.

Der Anmeldeschluss ist überschritten.

Seminarleitung:

Johanna Alef-Bill, Nico Djamkaret

Veranstaltungsort:

Priesterseminar Limburg
Weilburger Str. 16
65549 Limburg

Internet:

www.priesterseminare.org