



Gesundheitswerkstatt:

„Antistress- und Entspannungstechniken selbstgemacht“

Dieser Tag bietet einen Einstieg in passive sensitive Entspannungstechniken für „Laiinnen*“. Durch das Erlernen und die Anwendung einer Kombination aus verschiedenen Griff- und Drucktechniken werden Wege aufgezeigt bei sich selbst und anderen Stress und Anspannungen zu lösen. Dehnungen und sanftes Bewegen bewirken zusätzlich eine Lockerung der Muskulatur. Die Teilnehmerinnen* erhalten die Basis die Techniken in der Offenen Gesundheitswerkstatt und anderen Zusammenhängen anzuwenden und weiterzuentwickeln bzw. mit anderen Techniken zu kombinieren.

Termin

Samstag 21.4.2018 von 14 bis 19 Uhr

Auf Anfrage versuchen wir Kinderbetreuung und Übersetzung zu organisieren.

Weitere Termine zum Projektschwerpunkt siehe Programm unter www.craftistas.at

Anmeldung

möglichst früh und am besten online unter www.craftistas.at

oder per email an info@craftistas.at bzw. telefonisch unter 01/6672013 (Di-Do 10:00 – 16:00)

Bitte unbedingt **Emailadresse und Telefonnummer angeben**, unter der du gut erreichbar bist, falls es kurzfristige Änderungen gibt.

Leider haben wir nicht unbegrenzt Platz in unserer Werkstatt. Wenn zu viele mitmachen wollen vergeben wir die Plätze nach Eingang der Anmeldung. Wir bitten um **verbindliche Anmeldung** und **rechtzeitige Absage bei Verhinderung** damit eventuell andere von der Warteliste nachrücken können oder du findest dir eine „Ersatzfrau*“!!!

Ort

Craftistas Wien, 1160 Wien

Adresse wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Mitbringen

- Lust am Lernen, Ausprobieren und Kapiern wie's funktioniert
- bequeme Kleidung
- Freundinnen*, die das Thema auch interessiert und die Lust haben mit zu machen
- **Keine Vorkenntnisse erforderlich, das Prinzip lautet Lernen und Ausprobieren!**

Unkostenbeitrag und Materialkosten

Dieses Projekt wird von der Wiener Gesundheitsförderung gefördert. Es werden keine Teilnehmerinnenbeiträge verrechnet. Spenden, die das Weiterbestehen von Craftistas unterstützen sind natürlich sehr willkommen.



ACHTUNG

Wenn du nicht nur teilnehmen, sondern

- selber dein Wissen und Können mit anderen teilen möchtest
- an der Planung und Organisation von Workshops und Offener Werkstatt mitarbeiten willst
- weitere Ideen hast, wie die Werkstatt genützt werden kann
- selbst eine **Craftista** bist oder werden willst

dann bist du bei uns herzlich willkommen melde dich bitte per email oder telefonisch.

Nähere Informationen unter www.craftistas.at

Craftistas Wien – Frauen*WERKstatt
A-1160 Wien, Rosegggasse 33-35/2
info@craftistas.at

Büro Di – Do, 10:00 bis 16:00
Tel. 01/6672013

Gefördert wird dieses Angebote durch die Wiener Gesundheitsförderung

