Einladung und Anmeldung

**Bewegungs, Qi Gong und Gelenkyoga Workshop**

**Aphasie Selbsthilfegruppe Bonn am 12.09.2020**

**in der Begegnungsstätte der Stadt Bonn Breitestrasse**

Adresse: Städtische Begegnungsstätte Konvente St. Aegidius & St. Josef

Breitestrasse 109, 53111 Bonn, Hinterhof / Seiteneingang

Achtsame Bewegung- und Atemübung bei Qi Gong und Gelenkyoga auf dem Stuhl

sollen unseren Körper in Harmonie bringen und uns auf die kalte Jahreszeit vorbereiten.
So entsteht Entspannung und die Krankheitsbewältigung wird gefördert.

Ängste und Schmerzen werden abgebaut,
das erhöht die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Die körperlichen Aktivitäten bewirken eine Aktivierung unseres Gehirns.

Beim gemeinsamen Bewegungen, sammeln von neuen Erfahrungen und Mittagsessen

entsteht Kommunikation unter den Teilnehmern.

Programm Ablauf:

11:00 Vorstellrunde

11.30 Meridiane Abklopfen, Qi Gong und Brain Gym

13:00 Gemeinsames Mittagessen

14:00 Gelenkyoga mit Entspannung nach Jacobsen

15:30 Wasser und Teepause

16:00 Qi Gong – 5 Laute Übung-Atemübungen

17:00 Atmen und Achtsamkeitstraining

18:00 Abreise

Referentinnen:

Ulla Hieronymi-Pinnock, Künstlerin, Kunsttherapeutin (ZKW-tk), Yogalehrerin(BYV)

Margrit Hieronymi, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin (Physiotherapie), Ganzheitlich integrative Atemtherapeutin, Bobath-Therapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Yogalehrerin (BVY)

**Die Teilnahmegebühr von 20,00 Euro pro Person ist vor dem 02.09.2020 auf unser bekanntes Konto zu überweisen: Aphasie SHG Bonn Dr. Claudia Niederer**

**IBAN: DE53 3705 0198 1934 6463 22 bei der Sparkasse KölnBonn**

**…………………………………………………………………………………………………**

**ANMELDUNG**

**Bitte diesen Abschnitt ausgefüllt entweder ausgefüllt an Ulla Hieronymi-Pinnock oder Burkard Kramer aushändigen oder zuschicken:**

Ulla Hieronymi-Pinnock, Auf dem Hohn 27, 53773 Hennef

Burkard Kramer, Mielweg 4, 53332 Bornheim

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Mit der Teilnahme erkläre ich mich mit der Veröffentlichung von Bildmaterial einverstanden (z. B. Internet-Seite des Aphasie-Regionalzentrums, Flyer der Aphasie-Selbsthilfegruppe Bonn, Presseberichte, Vortrag bei den Würzburger Aphasietagen).Ja Nein..................................... ........................................................................................... Ort, Datum Unterschrift