



„Land Art“ in Hörnitz

Entdecke was dich stark macht!

Eine Kursreihe zur Stärkung der seelischen Vitalität

Nachdem wir bereits eine erfolgreiche Kursreihe über zwei Jahre durchführen durften, freuen wir uns darauf diese Reihe fortzusetzen. Über einen Zeitraum von einem dreiviertel Jahr bieten wir wieder zwei verschiedene Kurse an, die zu einer persönlichen Schatzsuche einladen. Bewegung, Entspannung, Kunst und Improvisation können gesundheitsförderliche Aspekte eines jeden Menschen freilegen und verstärken. Die Kursreihe wird über das ESF Vorhaben „Nachhaltige soziale Stadtentwicklung-Zusammenkommen und Wachsen“ für Zittauer Bürger*innen gefördert.

Die Kursteilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung über:

Anna Kirsche und Franka Schönfelder
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Böhmische Str. 12
02763 Zittau
Telefon 035 83 - 51 11 28
E-Mail pskb-zittau@ptv-sachsen.de
www.ptv-sachsen.de

Qi Gong & Entspannung

Qi Gong ist ein chinesisches Bewegungssystem und umschließt alle Übungen, die die Lebensenergie Qi im Körper beeinflusst. Qi Gong bewirkt geistige und körperliche Entspannung und kann somit Verkrampfungen lösen, Selbstheilungskräfte aktivieren und die Achtsamkeit für den eigenen Körper verbessern.

Termine:

2020: 03.+24.09.; 08.+29.10.; 05.11.; 03.+17.12.

2021: 14.+28.01.; 11.+25.02.; 11.+25.03.;

08.+22.04.; 06.+20.05.

Jeweils donnerstags von 16:30 - 18:30 Uhr

Kursleitung: Petra Trenkler (Entspannungstrainerin, psychotherapeutische Heilpraktikerin)

Ort: Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle, Böhmisches Str. 12 in Zittau

Theaterwerkstatt

Lust, in eine andere Rolle zu schlüpfen? Hier gibt es die Möglichkeit unter Anleitung eines Profis zu spielen, sich auszuprobieren, neue Seiten an sich zu entdecken. Wir wollen gemeinsam spielerisch kleine Szenen entwickeln. Neugierig? Trauen Sie sich und probieren Sie etwas Neues aus.

Termine:

2020: 10.09.; 01.+ 15.10; 12.+ 26.11.; 10.12.

2021: 07.+21.01.; 04.+18.02., 04.+18.03.;

01.+05.+29.04.; 13.+27.05.

Jeweils donnerstags von 16:30 - 18:30 Uhr

Kursleitung: Olaf Bretschneider (Schauspieler, Leiter des „Dronte- Theaters“)

Ort: Kulturboden der Hillerschen Villa, Klienebergerplatz 1 in Zittau



Europäische Union

Europa fördert Sachsen.



Europäischer Sozialfonds



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.