



Entdecke, was Dich stark macht!

Eine Kursreihe zur Stärkung der seelischen Vitalität

Nachdem wir bereits einige erfolgreiche Kursreihen durchführen durften, freuen wir uns darauf diese Reihe fortzusetzen. Über einen Zeitraum von sechs Monaten bieten wir wieder zwei Kurse an, die zu einer persönlichen Schatzsuche einladen.

Beide Kurse haben erneut das Ziel, das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden der Teilnehmenden zu stärken sowie ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Kursreihe wird über das ESF Vorhaben „Nachhaltige soziale Stadtentwicklung“ für Zittauer Bürger*innen gefördert.

Die Kursteilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung über:

Franka Schönfelder und Pauline Keller
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Böhmische Straße 12, 02763 Zittau
Telefon 035 83 - 51 11 28
E-Mail pskb-zittau@ptv-sachsen.de

Die Musik in Dir

Über die aktive Beschäftigung mit Musik können wir in Kontakt mit uns selbst treten und ausdrücken, was in uns lebendig ist. Musik kann ein Kanal zu unseren Potentialen sein. In diesem Kurs sollen Räume eröffnet werden, um bekannte musikalische Formen wiederzuentdecken und sie zu pflegen. Zudem bietet der Kurs den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich neue musikalische Spielfelder zu erschließen.

Termine 2025: 12.06. / 26.06. / 24.07. / 31.07. / 28.08. / 11.09. / 02.10. / 16.10. / 30.10. / 06.11.

Zeit: jeweils von 16:30 – 18:30

Kursleitung: Friederike Pietschmann

(Musiktherapeutin)

Ort: Kulturboden der Hillerschen Villa, Klieneberger Platz 1 in Zittau

Qi Gong und Entspannung

Harmonie für Körper und Geist – Entdecken Sie die Kraft der fließenden Bewegungen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch sanfte Übungen, Atemtechniken und meditative Elemente Ihren Energiefluss stärken, Stress abbauen und innere Ruhe finden können.

Termine 2025: 05.06. / 19.06. / 03.07. / 07.08. / 21.08. / 04.09. / 18.09. / 25.09. / 23.10. / 13.11.

Zeit: jeweils von 16:30 – 18:30

Kursleitung: Petra Trenkler (Entspannungstrainerin, psychotherapeutische Heilpraktikerin)

Ort: Kulturboden der Hillerschen Villa, Klieneberger Platz 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.