Workshopsankündigung

Liebe BAT-Vorstandsmitglieder und liebe SHG-LeiterInnen,

Wir bieten Euch ein Workshop vom 18.November bis 20. November 2016 in Erfurt an. Wir freuen uns sehr, dass wir Frau Betty Schätzchen, die selbst hörgeschädigt ist, als Yogalehrerin begrüßen zu dürfen.

Ort: Bildungs- und Begegnungsstätte „ Am Luisenpark „

 Winzerstraße 21, 99094 Erfurt

 [www.lebenshilfe-erfurt.de](http://www.lebenshilfe-erfurt.de)

Das Thema des Workshop wird diesmal sein:

*„Die Kunst, dich selbst und andere zu berühren“ - Stressreduktion und Entspannung mit Massagen und sinnlichen Düften!*

 **Inhaltliches:**

Was bedeutet Stress? / Was macht Stress?

**Möglichkeiten der Stressreduktion über den Tast- und Geruchssinn!**

**Geruchssinn!**

Welche Bedeutung und Wirkungen haben Düfte auf die Psyche, Seele und den Körper? Kennenlernen & Anwendung verschiedener Duftöle, Dufthölzer und Duftkräuter!

**Tastsinn!**

Erlernen einfacher, effektiver Massagetechniken (in Bekleidung) ohne Öl!

Dann Anwendung (in Bekleidung) mit Öl: Massieren der Hände, Arme, Nacken, Gesicht, evtl. Füße

Anwenden und Üben!

**Meditation!**

Erlernen von Meditationstechniken, gemeinsames Üben

**Was sollen die Teilnehmer mitbringen?**

Lockere Kleidung, warme Socken und 1 Handtuch

**Kosten mit Verpflegung und Übernachtung:**

BAT-Mitglieder pro Person:

Einzelzimmer : 190,00 € Doppelzimmer: 150,00 €

Nichtmitglieder pro Person:

Einzelzimmer: 220,00 € Doppelzimmer: 190,00 €

Taubblinden-Assistenz pro Person:

 Einzelzimmer: 20,00 € Doppelzimmer: frei

BAT e.V. übernimmt die TBA-Kosten nicht.

Wir würden uns freuen, wenn ihr euch schnell bei uns anmeldet, damit wir die Zimmerverteilung besser organisieren können. Danke.

Anmeldungsformular

an Ines Desjardins oder Marcel Wichmann unter Email

bat.anmeldung@googlemail.com

Anmeldeschluss: bis zum 31.August 2016

Bitte um sofortige Überweisung bei der Anmeldung bis zum 31.August 2016 auf folgendes Konto

Empfänger: BAT e.V.

IBAN: DE39 8602 0500 0003 4946 00 BIC: BFSWDE33LPZ

bei der Bank für Sozialwirtschaft Erfurt

Verwendungszweck: Workshop "Yoga" Erfurt 2016

(Vor-/Zuname bitte angeben, nicht vergessen!!!)

Nach dem Anmeldeschluss und nach Geldeingang auf das genannte Konto der BAT e.V. erhalten Sie Bestätigung von uns.

Keine Rückerstattung bei Absage!!!

Wir würden uns über eure Teilnahme sehr freuen. Anbei findet ihr das Anmeldungsformular. Für weitere Fragen stehen wir Euch gerne per Email: bat.anmeldung@googlemail.com zur Verfügung.

Mit taktilfreundlichen Grüßen

BAT e.V.