

## **Selbstfürsorge – Kopf hoch in turbulenten Zeiten**

**Freitag, 10.4.2026, 15 Uhr - 18 Uhr**

Das Seminar legt den Schwerpunkt auf die praktische Umsetzung. Erlernen Sie durch die Body-2-Brain-Methode (CCM®) leichte und alltagstaugliche Körperübungen für eine bessere Selbstfürsorge. Die Methode beruht auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Gefühlen. Ergänzend gestalten Sie malerisch eine kleine Leinwand – Schritt für Schritt begleitet. Das Angebot richtet sich an alle Personen ab dem 18. Lebensjahr. Vorkenntnisse sind weder für die Übungen noch für das Malen nötig. Mitmachen und Ausprobieren stehen im Mittelpunkt.

### **Kontakt/Anmeldung:**

EFL Wolfsburg  
Kleiststraße 27  
Ecke Kantallee  
38440 Wolfsburg

Telefon 05361 25325  
[www.efl-wolfsburg.de](http://www.efl-wolfsburg.de)

Der Kurs findet in Kooperation mit einer Kunstpädagogin statt.

### **Kosten:**

32 Euro inkl. aller Materialien

